CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Science of Inner Mind

अन्तर्मनको विज्ञान

खगेन्द्र प्रसाद सुवेदी
(पिएच.डी.)

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आदरणीय मित्र डा. माधवप्रसाद लामिछानेज्यूमा

सस्नेह उपहार।

[illegible]

०८।४।22

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Science of Inner Mind

अन्तर्मनको विज्ञान

खगेन्द्र प्रसाद सुवेदी
(पिएच.डी.)

प्रकाशकः
डा. सदिक्षा सुबेदी र सुशिक्षा सुबेदी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुस्तक : अन्तर्मनको विज्ञान (Science of Inner Mind)
लेखक : खगेन्द्र प्रसाद सुवेदी
प्रकाशक : डा. सदिक्षा सुवेदी र सुशिक्षा सुवेदी
वितरक : पिनाकल पब्लिकेशन, न्यू प्लाजा, पुतलीसडक, काठमाडौं
: फोन नं.: ०१-४०११०१५, ०१-४०११०२०
संस्करण : प्रथम
प्रति : २०००
सर्वाधिकार : लेखकमा
मूल्य : व्यक्तिगत रू.३००/-, संस्थागत रू.५००/-
कम्प्यूटर : प्रकाश तिमल्सिना
सेटिङ्ग/डिजाइन : पारस वर्मा, बुटवल/९८४७२६६७६८
मुद्रण : आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस
बुटवल-६, पुरानो बसपार्क,
फोन नं. : ०७१-५५३२९३, ९८५७०३५३८०

Science of Inner Mind

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रधानमन्त्री

काठमाडौं, नेपाल

शुभकामना

'अन्तर्मनको बिज्ञान' (Science of Inner Mind) नामक पुस्तक प्रकाशनको सफलताका लागि लेखक डा. खगेन्द्रप्रसाद सुवेदीलाई सर्वप्रथम बधाई तथा शुभकामना दिन चाहन्छु। यस पुस्तकले व्यक्तिले आफ्ना इच्छाहरुलाई कसरी समाज अनुकूल व्यक्तित्वको बृद्धि र विकाश गर्दै लैजान्छ भन्ने कुरालाई मुल रुपमा दर्शाएको छ। मानिसका मनमा उत्पन्न हुने द्विविधालाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने बिषयलाई पुस्तकले अध्ययनको क्षेत्र बनाएको छ। जीव विज्ञानको स्न्यायुतन्त्र र मष्तिष्कको जानकारी गराउँदै मानिसका क्रियाकलाप र सम्बेगात्मक क्षणमा मष्तिष्कमा उत्पन्न हुने तरङ्गबारे पुस्तकमा उल्लेख छ। यस्ता तरंगहरूलाई सामान्य अवस्थामा नराखे शरीरमा अक्सिजनको मात्रा प्रभावित हुने र त्यसबाट रक्तचाप असन्तुलित भई रोगमा परिणत हुने कुरालाई राम्ररी दर्शाइएको छ। व्यक्तिको मनमा खेल्ने विचारले ब्यबहारमा पार्ने प्रभावबारे दैनिक जीवनमा घट्ने साधारण उदाहरणसहित लेखकले प्रस्ट्याउनु भएको छ। मनबाट नै शरीर निर्देशित हुने मनोविज्ञानका कतिपय विषयवस्तु लेखकले पुस्तकमा प्रस्तुत गर्नु भएको छ। नेपाल कैयन् ऋषिमुनिहरु र गौतम बुद्धले ज्ञान आविष्कार गरेको तपोभूमि हो। उनीहरुबाट प्रादुर्भाव भएको योग र ध्यानको विषयमा पुस्तकले चर्चा गरेको छ। व्यक्ति स्वयम्ले आफ्नो सोचमा परिबर्तन गरी आत्मबल बढाउने, निराशाबाट बच्ने र आत्मसंयमित बनी दीर्घजीवि हुन मद्दत पुग्ने विषयवस्तुबारे पुस्तकमा चर्चा गरेको पाएको छु। यस पुस्तकमा व्यक्तिका मनमा खेल्ने विचारका तरङ्ग र त्यसको मात्रा एवम् आवृत्तिले शरीरको हार्मोनमा घटबढ भई कसरी समस्या उत्पन्न हुन्छ भन्ने शरीर विज्ञानका विषयहरु पाठकलाई बुझाउने प्रयास गरिएको छ।

अन्त्यमा, सम्यक र सन्तुलित जीवन जिउनका लागि यस पुस्तकले मद्दत गर्ने अपेक्षाका साथ यस्ता विषयमा अझ बढी खोज अध्ययनमा सफलताको कामना गर्दै लेखकलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना दिन चाहन्छु।

२५ माघ, २०७७

केपी शर्मा ओली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुस्तक प्रति मेरा केहि कुरा

लेखक डा.खगेन्द्र प्रसाद सुबेदीद्वारा लेखिएको अन्तर्मनको बिज्ञान नामक पुस्तकको मस्यौदा मलाइ अध्ययनगरि सुझाव दिनका लागि पठाई दिनु भएकोमा सर्वप्रथम उहालाई धन्यबाद दिन्छु।

उहाँले नेपालमा कोबिड-१९ का लागि सावधानी अपनाउन २०७६ चैत्रको लकडाउनको अबधिलाइ सदुपयोगगरि तयार पार्नु भएको रहेछ। पुस्तकलाई सरसर्ती मैले अध्ययन गर्दा एउटा व्यक्तिको मनमा उत्पन्न हुने बिचार त्यसको बिकास र सामाजिकरणको प्रक्रिया, सिग्मन्ड फ्रायडका सिध्यान्त समेतको सन्दर्भ समेटी मनका विभिन्न पक्षहरू जस्तैः चेतन, अवचेतन र अचेतन (Conscious, Sub-conscious and Unconscious)लाई लिएर उदाहरण सहित सर्वसाधारणले बुझ्ने नेपाली भाषामा लेखिएको छ भने व्यक्तिको मनमा आउने बिचारले सिर्जना गरेको द्विविधाले मानसिक र शारीरिक समस्याहरू देखा पर्दछन् भन्ने कुरा दर्शाइएको पाइन्छ। स्नायु तन्त्र तथा मष्तिस्क (Nervous System and Brain) को बनावट र त्यसका कार्यका बारेमा संक्षिप्त रूपमा उल्लेख गरी मनको स्थिति र सन्तुलनका बिषय समेत यस पुस्तक भित्र उल्लेख गरिएको छ। कतिपय बिषयलाई बुझाउनका लागि प्राविधिक शब्दावली राख्नु पर्ने भएकोले होला त्यसलाई अझ सरल गराउन सकेको भए हुन्थ्यो भन्ने मलाई लागेको भए पनि सायद आवश्यक ठानियो होला, बिषयबस्तुलाई सके सरल बनाउन समेत सुझाब दिएको छु, सायद उहाँले प्रकाशन हुनु आगाडी प्रयास गर्छु भन्नु भएको छ त्यसो भयो भने राम्ररी अध्ययन गरिएको खण्डमा आफैले आफुलाई चिन्न र सचेत रहन यस पुस्तकले पाठकलाई मदत गर्ने अपेक्षा गरेको छु।

आफैले कसरी आफैलाई स्व-सम्मोहन (Self-Hypnotize) गर्ने बिधि बारेमा सरल ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ भने ध्यानको महत्व र स्व-ध्यानमा लाग्न यस पुस्तकले अभिप्रेरित गरेको छ। बास्तबमा आजको आधुनिकशैली र दैनिक दौडधुपको जीवन यापनमा एउटा व्यक्तिले जीवनमा धेरै आरोह-अबरोह व्यहोर्नु पर्ने र त्यसमा विभिन्न मानसिक दवाब, तनाब, द्विविधामा रहँदा त्यसले मुटुको स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पार्न जान्छ र मुटुको रोग उत्पन्न गराउन मदत पुर्याउछ। यसर्थ शान्त रहने प्रयासको लागि आफुलाई सचेत र ध्यानको साधना आवश्यक छ, जुन पुस्तकमा बिषय उठान गरिएको छ। मनोविज्ञानको क्षेत्रमा यस विषयका जिज्ञासुहरूलाई यस पुस्तकले राम्रो खुराक दिन्छ भन्ने मेरो अपेक्षा रहेको छ र पुस्तक तयारी एउटा लगनशील काम भएकोले लेखकको यो सह्रानीय कार्यको लागि धन्यवाद र सुभेक्षा ब्यक्त गर्दछु।

२२ माघ, २०७७

- डा.भगवान कोइराला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेरो भनाई

यो 'अन्तर्मनको बिज्ञान' नामक पुस्तक लेखकद्वारा एउटा मान्छेको मनका विभिन्न पक्ष जस्तैः चेतन, अवचेतन र अचेतन (Conscious, Sub-conscious and Unconscious) लाई लिएर उदाहरण सहित सर्वसाधारणले बुझ्ने नेपाली भाषामा लेखिएको छ भने व्यक्तिको मनमा आउने बिचारले सिर्जना गरेको द्विविधाले मानसिक र शारीरिक समस्याहरू देखा पर्दछन् भन्ने कुरा देखाइएको छ। स्नायू तन्त्र तथा मष्तिस्क (Nervous System and Brain)को बनावट र त्यसका कार्यका बारेमा समेत पुस्तक भित्र उल्लेख गरिएको छ। आफैले आफैलाई कसरी सम्मोहन (Hypnotize) गर्ने बिधि बारेमा सरल ढंगले लेख्नुभएको छ भने ध्यानको महत्वमा समेत जोड दिइएको छ। बास्तबमा आजको आधुनिकशैलीको जीवन यापनमा एउटा व्यक्तिले जीबनमा धेरै संघर्षहरू गर्नु पर्ने हुन्छ। त्यस्तो समयमा आफुलाई सदा बास्तबिकताको धरातलमा टेकाइ राख्नु पर्दछ। आफुलाई आत्मसंयम् र आत्मसम्मानमा सन्तुलित बनाइराख्नु जरूरी हुन्छ, त्यो बिषयतर्फ डा. सुबेदीले डोऱ्याउने राम्रो प्रयत्न गर्नुभएको छ। अर्को राम्रो कुरा लेखकले यस पुस्तकबाट आएको आम्दानी बुढानिलकण्ठमा बन्न लागेको बच्चाहरूको अस्पतालका लागि केहि प्रतिशत दिने भन्नु भएकोमा यो उहाँको बिचार सह्रानीय रहेको छ भन्दै लेखनमा मन लागिरहोस् मेरो शुभेच्छा प्रकट गर्दछु।

१५ मंसिर, २०७७

मनिषा कोइराला

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लेखकको पूर्वार्ध भनाई

नेपालमा नोबेल कौभिड-१९को वि.सं. २०७६ चैत्र महिनादेखिको महामारीका कारण भएको लकडाउनको प्रारम्भिक समयको उपयोग गर्दै अन्तर्मनको विज्ञान एउटा मनोवैज्ञानिक पहलुहरूको विषयमा उल्लेख गरिएको मनका विभिन्न चेतन, अवचेतन र अचेतन पक्षहरूको उद्भव, प्रभाव, असर र त्यसको पुनःसामाजिकरण, सन्तुलिकरण गर्ने उद्देश्यले एउटा प्रयासस्वरूप यो पुस्तक लेखिएको छ। व्यक्तिको शरीरलाई निर्देशन र सञ्चालन गर्ने प्रमुख तत्व विचार नै हो। बिचारको उद्भव विभिन्न परिवेशका क्रिया, प्रतिक्रिया र अनुभवका आधारमा कसरी निर्माण हुने गर्दछ र त्यसको परिणामलाई व्यक्तिले कसरी आफूमा ग्रहण गर्दछ त्यसको फलस्वरूप विभिन्न हर्मोनहरू उत्पन्न हुनगई व्यक्तिको शरीरमा कसरी प्रभाव पार्दछ भन्ने झल्को समेत यस पुस्तकमा दिन खोजिएको छ। यसलाई सुरूदेखि अन्त्यसम्म क्रमश बुझेर अध्ययन गर्दै गएको खण्डमा आफूलाई र मनलाई बुझ्न अझ सरल हुनेछ, केही प्राविधिक जस्तो लागेता पनि ग्रन्थी र तन्त्रिकातन्त्र एवम् मष्तिष्क बारेमा र यसको सामान्य बनावट र कार्य बुझ्नाले हाम्रा व्यवहार र सञ्चालनलाई थाहा पाउन सरलीकृत हुने हुँदा यहाँ राखिएको छ। पुस्तकका प्रत्येक अध्यायलाई सामान्य बोलिचालिको भाषामा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ।

व्यक्ति आफैलाई दुखः दिने बिचारहरूलाई नियन्त्रण र सन्तुलन बनाउन, आफूले आफ्नो तथा समाजको हितमा संकल्प गरेको विषयमा जागरूक रहन सकिन्छ भन्नेतर्फ डोऱ्याउन आफ्नै बिचार र धारणाबाट आफू स्वतन्त्र हुन दिशा निर्देश गराउने भन्ने उद्देश्यका साथ यो पुस्तकमा विषयवस्तुहरू राख्ने प्रयत्न गरिएको छ। पुस्तकमा प्रयोग भएका शब्दहरू सरल र बोलिचालीमा दैनिक प्रयोग हुने सर्व-साधारणले बुझ्नेतर्फ सचेत रहिएको छ। आफैले आफूलाई कसरी परामर्श (काउन्सेलिङ्ग) दिने, स्व-सम्मोहन गर्ने, व्यक्तिका मनमा उठ्ने विभिन्न विचारहरूका कारण मनमष्तिष्कमा उठ्ने तरङ्ग (Waves) ले शरीरका ग्रन्थीहरूबाट निस्कने रसहरू स्राव हुने क्रियामा प्रभाव पार्छ जसले हाम्रो शरीर र मनमा रोगहरू उत्पन्न गर्नमा मद्दत पुऱ्याउने हुँदा त्यसको लागि उपाय ध्यान (मेडिटेसन) कसरी आफै गर्ने, आफ्ना अनिच्छित बिचारहरूमा कसरी नियन्त्रण गर्ने र यो ब्रम्हाण्डको गतिविधि र हामी प्राणीको मूल उर्जास्रोत के हो जसको कारण पृथ्वीमा प्राणीहरू चलायमान छन् भन्ने जस्ता भौतिक विषयहरू राखि स्वसचेतनामा एउटा थप इटा थप्ने प्रयास यस पुस्तकमा गरिएको छ।

पुस्तकको पाण्डुलिपि अध्ययन गरेर आफ्ना विचारहरू राखिदिनु हुनका लागि मानव जीवनका विभिन्न क्षणहरूलाई अति शुक्ष्मढंगले नियाल्नु भएका जीवन र मृत्युको दोसाधलाई प्रत्यक्ष अनुभूत गर्नु भएका र आफ्ना व्यवसायिकतामा उँचो ठहरिनु भएका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नेपालका सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री खड्ग प्रसाद शर्मा ओली, त्यस्तै हस्पिटल व्यवस्थापन एवम् सामाजिक क्षेत्रमा लगनशिल, मुटुरोगका विशेषज्ञ वरिष्ठ एवं लोकप्रिय आदरणीय डाक्टर भगवान कोइराला, त्यस्तै नेपालीभूमिमा जन्मिएर नेपाली भएर पनि भारतमा गई हिन्दी चलचित्रमा अभिनय गरी बलिउडको क्षेत्रमा अति लोकप्रिय हुनु भएकी नेपाली चेली श्री मनिषा कोइरालाले आफ्नो अति व्यस्तताका बावजुध पनि समय निकालेर पुस्तकप्रति आफ्ना दुई शब्दहरू राखिदिनु भएकोमा उहाँहरूप्रति सदा स्मरण तथा सम्मान व्यक्त गर्दछु।

पुस्तकको पाण्डुलिपि तयार पार्दादेखि नै लगभग सबै कम्प्यूटर टाइप गरी सहयोग गर्नुहुने लोकसेवा आयोग, केन्द्रीय कार्यालय, अनामनगरका मित्र श्री प्रकाश तिमल्सिना, शुद्धाशुद्धि हेरी सहयोग गर्ने नेपाली भाषाचार्य श्री कामना (लम्साल) सुवेदी, भाषागत थप केही पछाडि फेरी मिलाइदिने मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्, लुम्बिनी प्रदेशका कर्मचारी मित्र श्री खड्ग बि.क. प्रति आभारी छु।

त्यसैगरी पुस्तकको अन्तिम भागको विषयक्षेत्रमा विशेष सुझाव दिनुहुने श्री सिंहदेवी उच्च मा.वि. दमकका प्राचार्य श्री रूद्रप्रसाद सुवेदीज्यू पुस्तकको विशिष्ठ कार्यमा मदत गरी हौशला बढाइदिनु हुने लोकसेवा आयोगका माननीयज्यूहरू त्यसमा पनि माननीय श्री कृष्णचन्द्र झा र माननीय श्री अशोक कुमार झामा विशेष आभार प्रकट गर्दछु। त्यस्तै पुस्तकका साङ्गोपाङ्गो विषयवस्तुहरूमा छलफल गरिरहने विधुषी धर्मपत्नी श्री संगिता (घिमिरे) सुवेदी, प्राविधिक शब्दावलीहरूमा रूजु गरिदिने छोरी डा. सदिक्षा र भाई डा. राजिव सुवेदी (इटहरी) र पुस्तक लेखनमा हौसला दिइरहने डा. के.पी. सुवेदी, डा. घनश्याम सुवेदी, प्रेम कुमारी ओझा, पिनाकल पब्लिकेशन, काठमाण्डौका प्रोपाइटर श्री धनिराम वली तथा जहिलै पुस्तक लेखनमा छरपस्ट भएका सन्दर्भ सामग्री व्यवस्थापन गरी सहयोग गरिदिने छोरी सुशिक्षामा सदा स्मरण गर्दछु।

यो पुस्तक छपाईमा तदारूकता देखाई हतारो गराउने आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस, बुटवलका प्रोपाइटर श्री गोविन्द प्रसाद आचार्य र सेटिङ्ग डिजाइन गरिदिने श्री पारस वर्मा, बुटवललाई धेरै मुरीमुरी धन्यवाद दिन्छु, जसको कारण यो पुस्तक मेरो २५औं वैवाहिक वर्षगाठ फाल्गुण ३, २०७७ मा सार्वजनिक गराउने मेरो प्रक्षेपित अभिलाषा पुरा हुने अपेक्षा राखेको छु। यसर्थ तपाईहरूको सहयोग महत्वपूर्ण भएकोले धन्यवाद दिन्छु।

यस पुस्तकको गहिरो अध्ययनले आफूमा स्वनियन्त्रण र आफ्ना विचारबाट आफै स्वतन्त्र भई मुक्त जीवनयापनमा टेवा पुगोस् भन्ने शुभेच्छा सहित कलम बन्द गर्दछु।

धन्यवाद।

३ फाल्गुन, २०७७

– खगेन्द्र प्रसाद सुवेदी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२०७७ फाल्गुन ३ गते २५औं वैवाहिक वर्षगाठको उपलक्ष्यमा यो पुस्तक प्रकाशन तथा सार्वजनिक गरी समर्पण गर्दछौं ।

संखुवासभा जिल्ला निवासी

स्व.डिल्लीराम तथा स्व.सरस्वती सुबेदीका पुत्र

तथा मोरंग दर्बेशा निवासी

स्व.नरेन्द्रप्रसाद तथा श्रीमती मंजु घिमिरे पुत्री क्रमस

डा खगेन्द्र प्रसाद सुबेदी र संगीता (घिमिरे) सुबेदी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषयसूची

अन्तर्मनको विज्ञान (Science of Inner mind) १
दैनिक दिनचर्या एवम् विश्वासको बिकास र परिमार्जन कसरी निर्माण हुन्छ १
अध्याय-एक : मन के हो ? ६
मनको चेतन पक्ष (Conscious Aspect of Mind) १०
मनको अवचेतन पक्ष (Sub-Conscious Aspect of Mind) ११
मनको अचेतन पक्ष (Unconscious Aspect of Mind) १२
इड (Id) १५
इगो (Ego) १८
सुपर इगो (Super Ego) २२
अध्याय-दुई : के यो संसार भ्रम हो ? २५
प्रत्यक्षीकरण एवं भ्रम (Perception & Illusion) २४
अध्याय-तीन : किन व्यक्तिलाई के गरौ के नगरौ हुन्छ ? ३५
अन्तर्मन सङ्घर्ष/द्विविधा (Inner Mind Conflict) ३५
पहुँच पहुँच अन्तर्द्वन्द् द्विदिधा (Approach Approach Inner-Conflict) ३७
पहुँच-परित्यक्त द्विविधा (Approach-Avoidance Inner-Conflict) ३८
मनोरचना/मनोरक्षा (Mental/Defense Mechanism) ३९
प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction Formation) ४१
प्रक्षेपण (Projection) ४४
दमन (Repression) ४५
वास्तविकताको अस्वीकार (Danial of reality) ४७
बौद्धिकीकरण (Intellectualization) ४७
सम्वेगात्मक अलग (Emotional detachment) ४८
प्रायश्चित्त (Atonement) ४९
मनोविलास (Fantasy) ४९
रूपान्तरण (Conversion) ५०
तार्किकीकरण (Rationalization) ५२
स्थानान्तरण (Transference) ५३

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-चार : मानवको भावनात्मक र व्यवहारपक्ष बुझ्न स्नायुतन्त्र र मस्तिष्क .. ५५
स्नायु तन्त्र एवं मस्तिष्क (Nervous System and Brain) ५५
स्नायु कोषको बनावट र कार्य (Structure and Function of Nervous) ५५
स्नायु कोषका प्रकार (Types of Neuron)... ५९
स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) ६२
स्नायु प्रणाली वर्गीकरण (Classification of Nervous System) ६५
परिधीय स्नायु प्रणाली (Peripheral Nervous System)............................. ६६
केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System)................................ ६८
मस्तिष्क (Brain).. ७
पछाडिको मस्तिष्क भाग (Hind Brain) ७५
मध्य मस्तिष्क (Mid Brain) ७७
अग्र मस्तिष्क (Fore Brain).. ७८
सम्वेदी क्रियाहरू (Sensory Function) ८
कर्टेक्सको गति क्रियाहरू (Motoric Function of Cortex) ८
कर्टेक्सको साहचर्य क्रियाहरू (Associative Function of Cortex) ८
मस्तिष्क तरङ्ग (Brain Waves) ९०
अध्याय-पाँच : मस्तिष्कका क्रियाकलाप र ध्यान (Brain Activity and Mediation) ९
ध्यान (Meditation)... ९
अध्याय-छ : स्व. सम्मोहन (Self-Hypnotism) १२
अध्याय-सात : सचेत र अर्ध सचेत मस्तिष्क (Conscious and sub-consciou mind) १२
अध्याय-आठ : अनिच्छित विचार, सोचमा परिवर्तन (Change of Non-Interested Concept and Thought) १३
अध्याय-नौ : संसार कसरी चलिरहेको छ एक दृष्टिकोणको सन्दर्भ.............. १४
सन्दर्भसामग्री १५

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर्मनको विज्ञान
(Science of Inner Mind)

दैनिक दिनचर्या एवम् बिश्वाशको बिकास र परिमार्जन कसरी निर्माण हुन्छ ?

सामान्यतया साँझ परेपछि अधिकांश पशुपक्षी, चराचुरुङ्गीहरू आ-आफ्ना गुढ अथवा वासस्थानमा आउँछन्। रातपरेपछि हामी मान्छे पनि आ-आफ्नो बिछ्यौनामा गइ ढल्कंछौ, निदाउँछौ। जब ब्यूँझिन्छौ, कुन दिशामा टाउको छ थाहा पाउँछौ, आँखाखोल्छौ, ढोका कता छ हेर्छौं, आँखा असमञ्जस छ अलि अप्ठ्यारो लागेको भए हातका औंलाले थोरै मालिस गर्छौं, त्यसपछि दैनिक गरिने नित्यकर्ममा लाग्छौ त्यसमा सर्वप्रथम शौचालय जाने आ-आफ्नो भौगोलिक पर्यावरण र परम्परा अनुसार कसैले दिशा गरिसकेपछि पानीले धुने गर्छन्, कसैले ट्वाइलेट पेपरले पुछने गर्दछन। मुख धुने गरिन्छ जसमा बढि जोड आँखामा पानी छ्याप्ने गरिन्छ र समग्र अनुहारमा पानी लगाई धोइन्छ, पखालिन्छ, ख्याक, ख्याक, खुकखुक, स्याक्क स्याक्क, सिंकसिंक, क्वालक्वाल कुलुकुलु गरी गला, घाटी, नाक, र मुख भित्रको भागलाई सफा गरिन्छ। यस सँग सँगै अन्य कार्यहरू आफ्नै कार्य विभाजन अनुसार समय मिलाएर काम गर्न थालिन्छ। मुख्य कुरा के भने यसरी सूर्योदयको आसपास थोरै अगाडि पछाडि पारेर हामी हाम्रो दिनचर्याको प्रारम्भ गर्छौं, जति जति सूर्य मध्यान्तर तर्फ लाग्दै जानथाल्छ, हामी हाम्रा कामहरूलाई त्यही अनुसार सम्पादन गर्दै लैजान्छौ र एवम् क्रमले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जसै जसै सूर्यास्त हुँदैगर्दा हामी हाम्रा उक्त दिनका कार्यहरू टुङ्ग्याउँदै लैजान्छौ। सूर्यास्तको थोरै अगाडि पछाडि नियमित गर्नुपर्ने दिनचर्या कुनै न कुनै रूपमा टुङ्ग्याउने गरिन्छ, थान्को मुन्को गरी खाना, भोजन गरिसकेर २, ३ घण्टा अगाडि गरिएका कार्यको स्मरण र भोलिका दिनमा गरिने कार्यको धारणा बनाइन्छ। हुनसक्छ, दिउसो सम्म गरेका कामहरूको परिणामले हामीमा विभिन्न धारणाहरू बनेका हुन सक्दछन् जस्तै; सुख, दुःखः, हर्ष, विष्मत, रिस, ईर्श्या, माया जस्ता सम्वेग एवं प्रेरणा तथा भुतकाल र भविष्यबारे विभिन्न अनुभव र विचार उत्पन्न हुन सक्छन्। आजको दिनमा उत्पन्न ति संवेग र उत्प्रेरणाका आधारमा भोलि गरिने कार्यहरूको गति र दिशा निर्देश गर्दछ र प्रत्येक दिनका उक्त क्रियाकलापको कारण आफूमा धारणा एवं विचार बन्ने गर्दछन। यसरी धारणा अनुसार सम्वेगात्मक पक्षहरू वन्दछ र संवेगको प्रतिफल स्वरूप क्रियाकलाप गरिन्छन्। जस अनुसार धारणा/बिचार (Concept/Thought), सम्वेग(Emotions) र सोही अनुसार क्रिया(Action)हुन्छ, एवं त्यही चक्र अनुसार व्यवहार हुँदैजान्छ र सोही अनुसारको परिणाम निर्धारित हुन्छ। व्यक्तिको प्रत्येक कार्यका पछाडि कुनै न कुनै कारण अवश्य हुन्छ, चाहे त्यो थाहा पाइकन अथवा जानीबुझीकन गरेको होस् या थाहा नपाइकन वा अन्जानमा घटित भएको होस् विना कारण कुनै क्रिया भएको हुदैन, व्यक्तिको अन्तरमनभित्र भएको विगतका अनुभवको आधारमा बनेका विषय वा धारणाको कारण नै उसको विचार र व्यवहार बाहिर प्रस्फुटित भएको हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हामी कसै कसैलाई कस्तो व्यक्ति छ भनेर बुझ्न कसैलाई सोधियो वा बुझ्न खोजियो भने यस्तो भनेको पाइन्छ, रूखो, खरो,ड्याङ्ग ड्याङ्ग जवाफ वा विचार दिएता पनि त्यो व्यक्तिको मनमा पाप वा अधर्म छैन, मन प्रष्ट भएको व्यक्ति हो भनेको प्राय सुनिन्छ। कुनै व्यक्तिकाप्रति, हस्, हुन्छ, भैहाल्छ, ढुक्क हुनुहोस् भन्ने एकथरि मान्छे भेटिन्छन भने अर्कोथरी चिप्लो कुरा गर्दछ सुन्नमा लाग्छ यो मान्छे सजिलो रहेछ भन्ने तर त्यो व्यक्तिको मनमा खोट छ, कही न कही अनावश्यक व्यक्तिगत स्वार्थमा लिप्त छ, आफूबाहेक कसैको भलो चाहँदैन महाको स्वार्थी छ भनेको पनि सुनिन्छ। कतिपय समयमा व्यक्तिहरू भन्ने गर्छन् कि" मुखमा राम राम बगलीमा छुरा" बाहिर ठिक्क पार्छ तर त्यो व्यक्तिको भित्री आसय अर्कै छ। यसबाट प्रस्ट के भन्न सकिन्छ भने व्यक्तिको अन्तरमनमा एउटा उद्देश्य छ तर सामाजिक परिवेश अनुसार आफूलाई अनुकूलन बनाएर उक्त नियत वा स्वार्थ पुरा गराउँछ। त्यसैले कुनै काम राम्रो गरेको देखाएर बीचमाआफ्नो फाइदा लिनेबाट होसियार हुनका लागि व्यक्तिले काम के गर्दैछ भन्दा पनि, त्यो काममा आउनु वा भाग लिनु, नेतृत्व दिए जस्तो देखाउने उसको भित्रि नियत के हो त्यो बुझ्नु पर्दछ। साँच्चै अन्तर्मनदेखि नै सहयोग गर्दैछ कि बाहिरी देखावटी रूपमा व्यवहार गर्दैछ भनेर समाजमा चर्चा गरिन्छ। यसबाट के बुझिन्छ भने कुनै काम गर्न सहयोग गर्ने व्यक्तिको वास्तविक मन अथवा उसको अन्तरमन वा अन्तरआत्मा बुझ्नु आवश्यक छ, सहयोगी व्यक्तिको सहयोग वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

असहयोगको भित्री आसयलाई बुझ्नका लागि त्यसको विश्लेषण गर्नु जरूरी हुन्छ।

यस पृष्ठमभूमिबाट के कुरा प्रकाश पार्न खोजिएको छ भन्ने कुरा निम्न चक्रिय प्रक्रिया मार्फत बुझौं।

Activities (A)- ब्यक्तिले कुनै पनि क्रियाकलाप गरेपछि उसमा अनुभव, बिचारको निर्माण हुन्छ साथै सोंच तथा भावनाको बिकास सुरू हुन्छ।

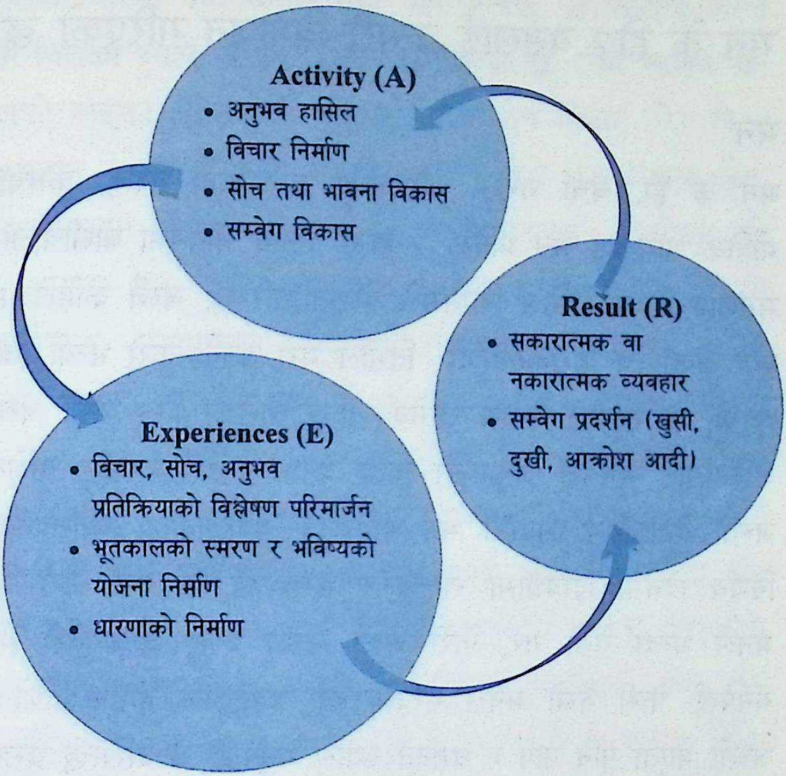
Experiences (E) - पहिलेपनि व्यक्तिले कुनै धारणा,बिचार सोंच,र कुनै अनुभव निर्माण तथा हासिल गरेको हुन्छ पछि पाइने नतिजाको प्रतिक्रियास्वरूप फेरी त्यसमा परिमार्जन वा परिबर्तन देखा पर्छ। भबिस्यको योजना र धारणामा परिमार्जन गराउछ। त्यसैले भनिन्छ, मैले सोचेको जस्तो होइन रहेछ। अब मैले अर्को तरिका रणनीति निर्माण गर्नु पर्छ भनि व्यक्तिले आफुलाई अथवा आफ्नो सोंचलाई बदल्न पुग्दछ, फेरी धारणामा अर्को आयाम थपिन पुग्छ।

Result (R)- कुनैपनि नतिजा प्राप्त भए पश्चात व्यक्तिमा सकारात्मक वा नकारात्मक बिचार उत्पन्न हुनजान्छ। त्यसपछि सोहि प्रकृतिको बोलि ब्यबहार देखिन थाल्दछ। सम्बेगको प्रदर्सन हुन थाल्छन जस्तै; सुख, दुख, हर्ष, बिस्मात, आक्रोस, द्वेष, इष्या आदि।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बिचार, धारणा, संवेगको निर्माण चक्र:



यसरी प्रत्येक व्यक्तिले आफूलाई क्रियाकलाप (Activity) ➲ अनुभव (Experiences) ➲ नतिजा (Result) को चक्रमा पारीरहने गर्दछ र यो जीबनपर्यन्त चलिरहन्छ। यसरीनै व्यक्तिमा धारणा, बिस्वास निर्माण हुने गर्दछ र सोहि आधारमा ब्यबहार प्रदर्सित तथा परिमार्जन हुने गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-एक

मन के हो? यसलाई कसरी विभाजन गरिएको छ?

मन

मन के हो, चर्चा गरौं। मन कहाँ छ? कहाँ बस्छ, कुनचाँहि भौतिक भागलाई मन भनियो ? हाम्रो दैनिक जीवनमा बोलीचालीमा मनलाई लिएर विभिन्न किसिमले प्रस्तुत गरिन्छ, जस्तै कहिलेकाही एक अर्काबीच कुराकानीहुदा तिमीले मेरो मनकै कुरो भन्यौ, चित्त बुझ्यो, के तिमीले मनमा लागेको कुरा बोलेका हौं? तिम्रो अन्तर आत्माबाट भन त अनुहारले कता कता अन्तर मनबाट बोलेको जस्तो देखाउँदैन, नढाँटी भन भनिन्छ। कहिलेकाहीं व्यक्ति कुनै निर्णय दिनमा द्विविधामा रहन्छ र भन्छ खै के गरौं, गरौं एक मनले भन्दा यसो गर, फेरी अर्को मनले भन्छ आज तैले यसो गर्नुपर्छ, फेरी तेस्रो मनले भन्दछ त्यो दुइटैठीक होइन हिजो जे जस्तो भएता पनि पाप र धर्मको ख्याल गर्नुपर्छ, जे देखिन्छ ब्रम्हले देखेको कुरो नै विना तुस भन्नु पर्दछ, त्यही नै यथार्थ र सत्य हो, सत्यलाई छोड्नु हुँदैन, एक दिनसबैले मर्नु पर्दछ आदि आदि पनि भनेको सुनिन्छ । यहाँ मनको सन्दर्भमा कतिवटा कुरा भए, शब्द प्रयोग भए ख्याल गरौ; यस्ता विचार तह एवं मनका स्तरका बारेमा चर्चा हुन्छ यसको अर्थ मन भौतिक, देखिने वस्तु होइन। कहिलेकाहीं एक व्यक्तिले अर्को तेस्रो व्यक्तिको बारेमा दोस्रो व्यक्तिलाई भनेको सुनिन्छ। यसलाई त्यसो नभन उसको पेटमा रत्तीभर पाप छैन, उ मनको खुला छ। अर्कोतिर तेरो मनमा पाप

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
छैन यानेकी सही सत्य हो भने छातीमा हात राखेर भन्। अमुक व्यक्तिको बारेमा एक जनाले यसो पनि भन्दछ, उ फलानो जस्तो सानो चित्तको व्यक्ति होइन उसको छातीठूलो छ, लोभ लालच गर्ने खालको होइन। कहिलेकाहीं सुनिन्छ, अलि सोच विचार गरेर वोल्ने गर मनमा जे लाग्यो त्यही प्याच्च नबोल। तेरो दिल दिमाग छैन, अलिक दिमाग खियाएर बोल्नु पर्छ। यसरी मनलाई सम्बोधन गर्ने धेरै कुराहरू मन, आत्मा,अन्तरआत्मा, पेट, हृदय, दिमाग यानकी मनमस्तिष्क लगायतका शब्दावली पर्यायवाचीको रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ, त्यति मात्र होइन मनका पनि विभिन्न स्वरूप आत्माको पनि अन्तरआत्मा भनेर एउटै मन/आत्माका पनि विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको दैनिक जीवनमा पाउँछौ। मन कहाँ बस्छ भन्ने कुरा पनि सामान्य बोलीचालीमा केलाउँदा पेटमा पनि इङ्गित गरेको छ, छाती, हृदय, दिमाग(मस्तिष्क) सबैतिर देखाएको छ। एउटा काममा डेग लगाएर गर्नुपर्नेमा कहिलेकाहीं आमा बाबु वा अभिभावक शिक्षकहरूले मन धेरै डुलाउने होइन एउटा विषय क्षेत्रको काममा ध्यान दिएर लाग्नुपर्छ भन्ने कुराले मन चंचले स्वभावको छ जस्तो देखाउँछ। एउटा पुरानो गीत पनि छ "आँखा लोभी मन पापी बुझ्दैन कहिले मन" भन्ने यसो भन्दा एउटा निश्चित मात्रा र निश्चित गुणमा पुग्यो भनेर टुङ्गोलागेर बस्ने पनि होइन रहेछ मन । सङ्ग्रह गर्ने यसको स्वभाव पनि देखाउँछ, यसको चरित्र, स्वभाव, प्रकृतिका बारेमा चर्चा गरेपनि यसलाई चर्मचक्षुले अथवा बाहिरीआँखाले देख्न, छुन, र हेर्न सकिंदैन त्यो अमूर्तचीजलाई देवनागरीमा मन भनिएको छ भने अंग्रेजीमा यसलाई यस सन्दर्भमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Mind or Soul को रूपमा उल्लेख गरिएको पाउँछौं। तर व्यक्तिले गर्ने काम देखाउने स्वभावको आधारमा यसको चर्चा गर्ने गरेको पाइन्छ।

मानव सभ्यताको सुरूवाती सँग सँगै व्यक्तिको मन (चित्त) का बारे बुझ्ने प्रयत्न भएको पाइन्छ। मनका बारेमा प्रचीनकालदेखि नै ऋषिमुनि, दार्शनिक, चिन्तक एवं विद्वानहरूले आफ्ना विभिन्न विचारहरू दिएका छन्, सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका छन्। आदर्शवाद (Idealism) का अनुसार मन नै सर्वोपरि हो बाह्य जगतमा जे जति कुराहरू देखिन्छन् त्यो सबै मनको अनुमान अथवा प्रक्षेपण (Projection) हो र यी देखिएका वस्तु सबै केवल भ्रम मात्र हो भनिन्छ। भौतिकवाद (Materialism) का अनुसार मन नै एउटा पदार्थ (Matter) हो जसबाट नै सम्पूर्ण भौतिक वस्तुहरू प्राप्त भएका छन्। अद्वैतवाद (Monism) का अनुसार मन र शरीर दुवै एक हुन, यी दुवैमा एकात्मक अस्तित्व (Single Entity) रहेको हुन्छ शरीर बाहेक मनको कल्पना गर्न सकिंदैन। Monismशब्द सन १७२८ मा Von Wolff ले परिचित गराएका हुन्। त्यस्तै द्वैतवाद (Dualism) का अनुसार मन र शरीर दुईवटै अलग अलग अस्तित्व (Entity) हुन्। Herman Boeke ले सन् १९५३ मा यो शब्द प्रयोग गरेका थिए। मनका विषयमा मनोविश्लेषणका ज्ञाता सिंगमण्ड फ्रायडले अरिष्टोटलले जस्तै शरीर र मन (Body and Mind) लाई एउटै अस्तित्वको रूपमा मानेका छन्। उनका अनुसार शरीरको अन्तर्निहित भाग नै मन पनि हो, जस्तो सोच्नु, कल्पना गर्नु, सिक्नु मनसँग सम्बन्धित छन्, त्यसमा शरीरका विभिन्न अङ्गका प्रक्रियाहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर सम्बन्धित रहन्छन्। फ्रायडले मनलाई एउटा ठूलो बरफको चट्टान जो समुन्द्रको पानीमा रहन्छ र त्यसलाई हेर्दा देखिने स्थितिलाई दर्साउदै उदाहरणका रूपमा मनको तह र त्यसको व्याख्या गरेका छन्।

जसरी बरफको चट्टान (Ice-berg) पानीमा तैरिरहेको अवस्थामा दशौभाग मध्ये नौ भाग पानी मुनि र एक भाग मात्र पानी माथि देखिन्छ, अन्य भाग नियालिएर हेर्दा पानीको सतह भन्दा थोरै तलको भाग अलिकति देखिन्छ, अरू सम्पूर्ण भाग जलभित्र रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ तर देखिँदैन। यसरी उक्त बरफको चट्टानलाई तीन भागमा विभाजन गरेर मनलाई त्यससँग दाँजेर हेरिएको छ।

पहिलो जो पानी भन्दा माथि तैरिएको देखिएको भाग जसलाई मनसँग तुलना गर्दा मनको चेतन भाग (Conscious Part) भनिन्छ।

दोस्रो जो नियालिएर परबाट हेर्दा पानीको माथिल्लो भागबाट थोरै तलसम्म देख्न सकिन्छ त्यसलाई मन सँग तुलना गरेर मनको अवचेतन भाग (Subconscious/pre-conscious Part) भनिन्छ।

तेस्रो जो ठूलो भाग (अधिकांश) पानीमुनि रहेको छ। जसलाई देख्न सकिंदैन, त्यसलाई मनसँग तुलना गरेर मनको अचेतन भाग (Unconscious) भनिएको छ।

यसरी मनलाई प्रकृति/स्वभावका आधारमा चेतन (Conscious), अवचेतन (Subconscious) र अचेतन (Unconscious) गरी तीन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भागमा वर्गीकरण गरेका छन्। यी तिन ओंटैको बिषयमा थोरै भएपनी चर्चा गरौं।

मनको चेतन पक्ष (Conscious Aspect of Mind)

चेतन मन अन्य भागभन्दा ज्यादै न्यून र थोरै रहेको छ र यो बाह्य संसारका विषय वस्तुसँग सम्पर्कमा रहन्छ। यही चेतन मनका कारण व्यक्तिका ज्ञानेन्द्रियहरूले ग्रहण गरेका कुराहरू तत्काल थाहा पाउँछ, महसुस गर्दछ कुनै वस्तु आफ्ना लागि खतरा छ,जसले ग्रहण गर्दछ र कर्मेन्द्रिय मार्फत निर्देशन चेतन मनले दिइहाल्दछ। यस अर्थमा चेतन मन संज्ञानात्मक (Cognitive) हुन्छ। चेतन मनमा ज्ञानेन्द्रिय मार्फत प्राप्त सम्वेदनाहरू (Sensations) मनको स्मृति (Memory) मा गएर बस्छन् एउटा निश्चित अवधि सम्म उक्त विषयमा सम्झिएको बेला तुरून्त भन्न सकिन्छ, जस्तो आज बिहान देखि साँझ सम्म गरिएका कामको स्थिति एवं भेटिएका व्यक्तिहरूको बारेमा केही दिनसम्म सम्झन खोज्दा तुरून्त भन्न सकिने हुन्छ। तसर्थ चेतन मन वर्तमानमा रहेको हुन्छ। तर विस्तारै उक्त कार्यहरू अवचेतन मन तर्फ जान थाल्दछ र विगतमा रूपान्तरित हुन्छन् र समय कालपछाडि विस्तारै अचेतन मनमा पुग्छन्। जस्तो हामी आफै स्मरण गरौं के हिजो भएका, गरिएका, भोगिएका, प्राप्त अनुभव आजसम्म सबै स्मरणमा रहेका छन्? पक्कै छैनन् केही महत्वपूर्ण कुराहरू पटक पटक सम्झना गर्छौं त्यसैले अहिले सम्झनामा रहेका होलान् तर धेरै हाम्रो बाल्य कालदेखि अहिलेसम्म आईपुग्दा कति घटना भए सबै स्मरणमा पक्कै छैनन्। विचार गरौं केवल हामीले चाहेका, छानेका (Interesting,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

selective) विषयहरू बाहेक ठूलो भाग हामीले सम्झन सक्दैनौ, थोरैमात्र वर्तमानमा छन्। यसरी चेतन मनको थोरै भागमात्र हाम्रो वर्तमानमा रहेको हुन्छ।

मनको अवचेतन पक्ष (Sub-Conscious aspect of Mind)

किनाराबाट हेर्दा पानीको माथि बाहेक, पानीको सतहको तल देखिएको तर डुबेको भाग जो अलि अलि देखिँदैछ,देखिन्छ, त्यसलाई सिंगमण्ड फ्रायडले अवचेतन मनको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। यो मनको त्यो भाग हो त्यसमा व्यक्तिका विगतमा गरेका अनुभवहरू (Past Experience) लुकेर बसेका हुन्छन् तर जब हामी त्यसलाई एकछिन सोचेर बाहिर ल्याउन खोज्दा स्मृति पटलबाट चेतन मनमा आउँछन्।हामीले दैनिक जीवनमा गरेका सुख दुःखका अनुभवहरू रहेका हुन्छन्; ति क्रमशः अवचेतन मन (Subconscious Mind) मा बसेका (Retention) हुन्छन्।समयकाल परिस्थिति अनुसार तिनीहरूलाई चेतनमा ल्याई रहनसकिंदैन, पाइँदैन, त्यसपछि उक्त संचित अनुभवलाई पुनः स्मरण (Recall) नगरिएको कारण सबै याद हुन सक्दैन। एकदमै बिरलै व्यक्तिले मात्र सक्लान नत्र अधिकांशले त्यसलाई स्मरणमा ल्याउन सक्दैन। कहिलेकाहीं पुराना घटना, साथी भाइको नाम सम्झन व्यक्तिलाई एकदमै गाह्रो हुन्छ, एकछिन रोकिएर भन्न नसकेपछि भनिन्छ,छातीसम्म आयो, घाँटीसम्म आएको छ, मुख सम्म आएन। वास्तवमा निकै असहज महसुस हुन्छ,आफूलाई विश्वासै लाग्दैन र चाहेको वेला आउँदैन। कुराकानी गर्दै जाँदा कसै कसैलाई कुराको सन्दर्भ अगाडि बढेको हुन्छ ए! अघि मैले भनेको घटना वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यक्तिको नाम फलानो हो भनिन्छ, सम्झन खोजेको कुरा फ्याट्ट एक्कासी आउँछ, कसैलाई सम्झन खोजेको भोलि अथवा पर्सी एक्कासी चेतन मनमा आउँछ। यसबाट बुझौं चेतन पछि एक्कासि अचेतनमा विषय सन्दर्भ पुग्दैन भन्ने कुराको राम्रो उदाहरण हो जो दैनिक जीवनमा हामीले अनुभव गरेका छौं।

मनको अचेतन पक्ष (Unconscious Aspect of Mind)

पानीमा बरफको ९० प्रतिशत भन्दा बढी भाग डुबेको हुन्छ। जसलाई बाहिरबाट देख्न सकिंदैन उक्त भागलाई मनको अचेतन भागसँग तुलना गरिएको छ। यसरी मनको अधिकांश भाग अदृश्य रहेको हुन्छ जसलाई अचेतन मन भनिएको छ। व्यक्तिका बाल्यकालदेखिका अनेकन् अनुभव, कार्य एवं भावना, सम्वेग समय बित्ने क्रममा क्रमशः अदृश्य र अज्ञात भएर बस्दछ र अचेतन मन बन्दछ। व्यक्तिले चाहे पनि ती अचेतनमनमा पुगेका अनुभवलाई चेतन मनमा ल्याउन सक्दैन। तर मनोविश्लेषकहरूले उक्त विषयहरूलाई सपनाको विश्लेषण गरेर, सम्मोहन गरेर स्वतन्त्र सहचार्य (Free Association)मार्फत चेतनामा ल्याउन सक्छन्। कतिपय व्यक्तिले कतिपय व्यक्तिलाई कुनै कारण छैन तर किन किन देख्नै सक्दैन, मननै पराउदैन। कोही भीडभाडमा, कोही अग्लो ठाउँमा जान आवश्यकता भन्दा ज्यादा नै आत्तिने डराउने गर्छन्। कहिले काँहि सुनिन्छ खोइ मलाई उसले केही पनि गरेको छैन तर त्यो मान्छे देख्ने बित्तिकै रिस उठ्छ, कतिलाई शरीरको कुनै भाग एकदमै दुख्छ, पिडा हुन्छ भन्छ तर शारीरिक परीक्षणको रिपोर्टमा केहीपनि देखिदैन तथापी त्यो भागमा व्यक्ति बढी सम्वेदनशील

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
बन्छ। यस्ता विभिन्न कुराहरू रहेका हुन्छन् यसको मतलब उसको विगतलाई खोतल्नुपर्ने हुन्छ जो उसले बिर्सिएको छ तर प्रतिक्रियाचाँहि थाहा पाइरहेको हुन्छ, कारणचाहि थाहा हुँदैन, यसको मतलब उक्त व्यक्तिमाथि नै ती घटना नघटेको पनि हुनसक्छ तर उसको चेतन मनमा कुनै आग्रह पूर्वाग्रहलाई अहमतालाई धेरै दिन राखेको कारण पनि उसमा त्यस्तो विनाकारण समस्या देखिन सक्छ।

यसरी मन व्यक्तिभित्र रहेको अति नै शक्तिशाली चालक (Drive) हो जसले व्यक्तिलाई दिशा निर्देश गर्दछ। शरीरमा भन्दा अधिक शक्ति व्यक्तिको मनमा रहेको हुन्छ। कोही अति असल र कोही अति खराबमा गणना हुनु यो मनको कारण हो।मनको प्रदर्शन ब्यबहारमार्फत हुने गर्दछ।

मन अनुभवको संग्रहालयमात्र होइन यसको गत्यात्मक पक्ष (Dynamic Aspect) अझ सवल रहेको हुन्छ। शरीरलाई क्रियाशिल बनाउने त्यही मन त हो, आज मनलागेन त्यसो गर्दिन, आज यो मन लाग्यो यसो गर्छु भन्नु कसैलाई भेट्न जानु, कहि घुम्न जानु, केही छनौट गरेर खानु यि सब क्रियाहरू मनबाट नै आदेश पाएर गरिरहेको हुन्छन्, घटित भइरहेका हुन्छन्। सवैजनाको मन एउटै भएको भए मन्दिरको दर्शन गर्न जाँदा, सार्वजनिक यातायातमा कुनै गन्तव्यमा यात्रा गर्दै गर्दा गोजीमा अथवा थैली (पर्स) मा भएको पैसा हराउँदैन थियो,अमानविय घटना देख्नु,सुन्नु पर्दैन थिए।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मन विभिन्न क्षेत्रमा जानेगर्दछ। यसरी सामाजिक(social), मनोवैज्ञानिक(psychological), जैविक(biological) आवश्यकता, इच्छा(needs and desires) मा मन रूपान्तरित हुन्छ। त्यही मनबाट इच्छित विषय नै हामीलाई चलाउने आन्तरिक चालक बन्दछ, त्यही अन्तरनिहित चालकको कारणले नै एउटा कुनै निश्चित लक्ष बन्दछ र पूर्ति गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्दछ। व्यक्ति दैनिक रूपमा तिनै बिचारको कारण क्रियाकलापमा तथा सोंचमा लागिरहन्छ। यिनै विभिन्न कारणले गर्दा मनका अबस्था बाहेक पनि क्रियाकलापको स्थितिलाई विश्लेषण गरेर मनलाई क्रियात्मक रूपमा पनि विभाजन गरिएको छ ।

फ्रायडले मनलाई कार्यका आधारमा तीन भागमा बाडेका छन्ः

i. इड (Id) मूलप्रकृति
ii. इगो (Ego) (अहम)
iii. सुपर इगो (Supper Ego)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इड (Id)

इदको प्रकृतिलाई हेरेर फ्रायडले व्यक्तिका एकदमै आधारभूत तत्काल आवश्यक पर्ने बस्तु प्राप्तिमा उसले विशेष ध्यान दिन्छ भनेकाछन्। एउटा जनावरले जसरी आफ्नो भोजन लगायतको विषयमा नितान्त आफ्नो स्वार्थमा लागेको हुन्छ, त्यसैसँग यस पक्षलाई दाँजेका छन्, त्यही मूलप्रवृत्तिका आधारबाट प्रेरित भई कार्य गर्दछ भनिएको छ। आफ्ना मूलइच्छाहरू (Primitive Desires) भोक, तिर्खा, निद्रा, श्वासप्रश्वास आदिको परिपूर्तिमा लीन रहने यसको क्रियात्मक पक्ष हुन्छ। यसमा एउटा बच्चाको सामान्य आवश्यकता जो सामाजिक दायरा, प्रचलनसँग र त्यसको विभिन्न पक्षसँग कुनै सरोकार हुदैन, जसरी एउटा सानो नाबालकको स्वभाव रहन्छ, उ आफ्नो जैविक (Biological) आवश्यकता परिपूर्तिसँग मात्र सरोकार राख्दछ। यो कुनै सामाजिक दायरामा नरही असामाजिक स्वभावको रहन्छ। यो इद भित्र लुकेर बसेको शक्ति (Energy) लाई लिविडो (Libido) पनि भनिन्छ। यसमा व्यक्तिका क्रियाकलापको आधार भनेको उसको आनन्दको सिद्धान्त (Pleasure Principle) बाट अथवा लिविडो आनन्दको सिद्धान्तबाट निर्देशित भएको हुन्छ। जसमा व्यक्ति आनन्द पाउनका लागि अथवा आन्तरिक सन्तुष्टिका लागि नै क्रियाशील रहन्छ जसले अरूलाई चोट पुग्ने, नपुग्ने कुरामा ध्यान दिँदैन। यसरी व्यक्तिको आफ्नो नैसर्गिक इच्छाहरूको परिपूर्तिमा जस्तोसुकै वाधा व्यवधान आएको खण्डमा त्यसलाई हटाउने जमर्कोमा विमुख भएर अन्धाधुन्ध व्यवहार गर्न पुग्दछ। यसरी इदमा व्यक्तिका अधिकांश कार्यहरू कल्पनामय समेत हुन्छन् एवं जीवनको वास्तविकता

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सामाजिकतासँग मतलब गर्दैनन्। इदका धेरै कल्पनाहरू,इच्छाहरू निन्द्रामा सपनाको माध्यमबाट पुरा गर्दै आनन्द लिन पुग्दछन्। त्यसैले होला महान् दार्शनिक प्लेटोले आफ्नो पुस्तक द रिपब्लिकमा यस्तो लेखेका छन् "जुन कार्यहरूलाई पापीहरूले आफ्नो जागृत अवस्थामा गर्छन् त्यही कामलाई सपनामा देखेर साधु मान्छेहरू सन्तोष गर्दछन्"(Saints Content Themselves with Dreaming what the Sinners do in their Actual Life)

सामान्य बच्चाहरूमा इद मात्र रहन्छ, त्यसै कारणले गर्दा बच्चाहरू आफ्ना सबै इच्छाहरू पुरा गराउन चाहन्छन्। कहिलेकाहीं यस्ता इच्छाहरू गर्दछन् जो वावु आमा तथा अभिभावकहरूले पुरा गर्न नै सक्दैनन्, किनकि उनीहरूलाई वास्तविकताको कुनै ज्ञान नै हुँदैन। जब बच्चा हरूका इच्छा पूरा हुँदैनन् उनीहरू निराश बन्छन्, झगडा गर्ने, रूने गर्दछन्। तर हामी उसमाथि सामाजिक रीति रिवाज, परम्परा राखिरहन्छौं जसको कारण विस्तारै विस्तारै उसलाई वास्तविकताको ज्ञान हुँदैजान्छ र इगोको विकास हुन्छ र इगो (Ego) पश्चात् क्रमशः सुपरइगो (Super Ego) मा व्यक्ति पुग्दछ। इदमा मूलभूत रूपमा दुईवटा प्रवृत्तिहरू रहेका हुन्छन्। जीवन प्रवृत्ति (Life Instinct) रचनात्मक कार्य र अर्को ध्वंशात्मक कार्य (Destructive Actions) अथवा मृत्यु मूलप्रवृत्ति (Death Instinct) स्वरूपका व्यवहार प्रस्तुत गर्दछ। व्यक्तिको यही स्वभाव नै अन्तर्निहित भई मूलभूत रूपमा रहेको हुन्छ। त्यसैले हामी सकारात्मक सोच (Positive Thought) र नकारात्मक सोच (Negative Thought) को परिवेशमा रहेका हुन्छौं, जहिले एउटै सोच र व्यवहार त हुँदैन तर तराजुमा तौलिंदा कुनको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
तौल अधिक छ त्यसले जीवन र मृत्यु प्रवृत्ति कुनमा आफू छु भन्ने थाहा हुन्छ। यसै सन्दर्भलाई जोडेर अर्को के भन्न सकिन्छ भने कोही स्व-पीडक र कोही पर-पीडक प्रवृत्ति पनि व्यक्तिमा देखिन्छ। यदि कसैलाई चित्त बुझेन भने कसैले आफैलाई अथवा आफ्नै शरीरलाई दुख दिएर, कोहिले चाहिने भन्दा बढी काम गर्ने ताकि अरूको सहानुभूति आफूतिर तानियोस् अर्को अरूलाई नोक्सान पुऱ्याएर आनन्दित हुन खोज्ने यि दुवै मृत्यु प्रवृत्तिसँग सम्बन्धित छन्। किनकि यी जुन तरिका भए पनि मनमा चल्ने बिचार नकारात्मक छन्, जसले पिडासँग सम्बन्धित नतिजामा पुऱ्याउछन्। अर्को केही समस्या देखिएपछि दुवै तर्फको लागि सन्तोष लिने गरी सम्झौता गरी समायोजित भई आफू र अर्कोका बीचमा खुसी बाड्छन्, निराशाबाट बचाउँछन् यो जीवन मूलप्रवृत्तितर्फ डोरिएको हुन्छ र तुलनात्मकरूपमा दीर्घकालीन आनन्द यसैमा हुन्छ। यसरी दुईवटा मूलभूत प्रवृत्तिको आधार यही इदमा रहेको हुन्छ। सामाजिक, नैतिक तथा धार्मिक नियम एवं परम्पराका कारण बाल्यकालमा धेरै इच्छाहरू तृप्त हुन सक्दैनन्। जसका कारण बच्चामा निराशा उत्पन्न हुन्छ, जसको कारण उक्त बच्चालाई वास्तविक जीवनमा सबै इच्छाहरू पुरा नहुन सक्दछन् भन्ने कुराको ज्ञान हुन थाल्दछ। फ्रायडका अनुसार बच्चामा त्यसवेलाको जीवनमा तीव्र निरासा उत्पन्न हुन्छ जब उसलाई आमाको दूध छोडाइन्छ। यही निराशाको कारण उसमा चेतना हुनजान्छ र इगो र सुपर इगोको विकासको स्वरूप क्रमस तय हुदै जान्छ। यदि इदका सबै इच्छाहरू पुरा हुँदै गए भने व्यक्तिको सामाजिक एवं मानसिक विकास सम्भव हुँदैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

इगो (Ego)

इगो मनको गत्यात्मक पक्ष (Dynamic Aspect) को दोस्रो भाग हो, यसको सुरूवात निराशा वा अपूर्णताबाट हुन्छ र यसको सम्बन्ध वास्तविक संसार (Reality World) सँग रहन्छ। यसरी वास्तविकताको वरिपरि रहने यसले (इगो) कुनै पनि कार्य सुझबुझका साथ सम्झेर बुझेर मात्र कार्य गर्ने प्रयास गर्दछ, त्यसैले फ्रायडले यसलाई स्व-चेतन बुद्धि (Self-Consciousness Intelligence) समेत भनेका छन्। यसमा व्यक्तिले वास्तविकतासँग सम्झौता गर्दछ, उसको अन्तरआत्माले अथवा मनले चाहेको यथारूपको कार्य भएको हुँदैन तर समाजको मापदण्डको रिवाजको ख्याल गरिएन भने भोलिका दिनमा उसले आफू अपमानित हुने कुरालाई मध्यनजर पनि गर्दछ र सुपर इगोको जस्तो अति आदर्श जसमा आफ्नोमात्र स्वार्थ केही हुँदैन। सबै आफ्ना स्वार्थ भन्दा धेरै माथि उठेको हुन्छ त्यस्तो आदर्शमय व्यवहार पनि देखाउँदैन। ति दुवैको बीचमा समय र परिस्थिति हेरेर आफूलाई अनुकूलन हुने गरी व्यवहार गर्दछ, जुन इगोको आफ्नो स्वभाव(nature) हो। व्यक्तिको प्रतिक्रिया (Response) को बारेमा एउटा उदाहरण प्रस्तुत गरौं केटाकेटीहरू कसैको घरमा गएर अर्को बच्चासँग कुनै गुडिया (अर्को बच्चाको गुडिया) अथवा खानेकुरो खाँदा उ एक्लै आफ्नो आमा/बुवा वा अन्य निकटतम हुँदाका बखत बडो कुनै वाधा व्यवधान खडा नगरी कुनै झगडा नगरी कुनै थप माग नराखी खेल्ने खाने यथास्थानमा बस्ने, भन्ने बित्तिकै मान्ने व्यवहार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
देखाइरहेको हुन्छ तर यतिकै बखत उनका आमा वा बुवाकोही निकटतम व्यक्ति आउने बित्तिकै त्यो बच्चालाई उसको साथीले खेलाएको खेलौना नै चाहिने उसले खादै गरेको कुरा उसलाई थप चाहिने अव माग बढ्न थाल्दछ र झगडा सुरू गर्न थाल्दछ। यहाँनेर के छ भने अगाडि सम्म उसको आफ्नो मूलप्रवृत्ति इद अनुसार ति सबै कुरामा आफ्नो प्रभुत्व चाहन्थ्यो तर त्यहाँ त्यतिखेर उ एक्लै थियो, उसका साथीका बुवा, आमाहरूमात्र थिए उसले नपाउने सम्भावना थियो त्यसैले उसले जानिबुझिकन चुप लाग्यो तर उसको अन्तर्मनमा ति लालसाहरू मडारिरहेका थिए,बाहिरबाट देखिएन जब आफ्ना अभिभावक आउन साथ एक दुई गर्दै माग र झगडा बढ्यो। अनि अभिभावकका बीचमा चर्चा हुन्छ अघिसम्म कति ज्ञानी भएर खेल्ने, खाने, बस्ने गरेको हेर!बुवा आमा देख्ने बित्तिकै झगडा सुरू गर्‍यो भनिन्छ।

यस्तै कार्यालयमा वा जाकही गएको वेला आफू भन्दा धेरै सिनियर अथवा पहलमान प्रकारको मान्छेले वा अन्जान ठाउँका मान्छेले गालीगरे रिसले धकेले पनि चुप चाप सहनु बाहेक अर्को उपाय हुँदैन, त्यहाँ नचाहेर पनि उसले आफ्नो रिस आवेशलाई नियन्त्रण गर्दछ। तर आफूभन्दा सानालाई हेप्न सक्नेलाई केही कुरामा चित्त नबुझे पिटीहाल्ने कुनै उदण्डता देखाइहाल्ने स्वभाव ठूलो व्यक्तिमा पनि पाइन्छ। यो सब उसलाई थाहा छ, यहाँनेर यसो गरेमा मलाई मार पर्छ अर्को ठाउँमा मैले जे गरे पनि मलाई उसले केही गर्न सक्दैन भन्ने यसलाई थाहा छ। यसको मतलब इगोले आफ्नो वातावरण अनुकूल छ भने सम्झेर बुझेर चरित्र प्रदर्शन गराउँदछ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कोही कोही व्यक्तिहरूको स्वभाव सहयोगी प्रवृत्तिको हुँदैन। उसको अन्तर्मनबाट काम गर्ने मन गर्दैन उसको स्वभाव नै छैन तर कोही मान्छे भएका बखत अरूले देखे भए भने त्यसवेला त्यस्तो खास खास समयमा काम देखाउने प्रवृत्ति हुन्छ, कतै जादा सडकमा हिंडिरहेकोबेला कुनै ठेस लाग्ने बस्तु देख्दा पनि नदेखेको जस्तो गरेर हिंड्छ, एक्लै कसैले नदेख्दा तर यदि कसैले हेरिरहेको बखत पुलुक्क उता फर्केर त्यो ठेस लाग्ने वस्तु अन्यत्र फाल्न पुग्दछ। यसरी यस्ता प्रवृत्तिको व्यवहार देखाउने व्यक्तिको बढी इद स्वभावले निर्देशित गरेको हुन्छ तर समाजमा स्थापित हुन सुहाउँदो व्यवहार प्रदर्शित गर्न बीचको वास्तविकतामा जोडिने प्रवृत्तिजन्य क्रियाकलाप इगो पक्षले गराउन पुग्दछ। समय अनुकूल गर्न वास्तविकताको बोध गराउने व्यवहार इगोले गराउँदछ। यसरी जैविक (Biological) प्रवृत्तिबाट सामाजिक वातावरण (Social Environment) मा अनुकूल गराउने यस प्रवृत्तिलाई व्यक्तिको सामान्य बुद्धि (General Intelligence) भनी फ्रायडले भनेका छन्। इदबाट काम वासना उत्पन्न गराउँदछ तर समाजको मर्यादाभित्र रहेर पूरा गराउने काम इगोले गर्दछ। यसरी इगोले इदको इच्छामाथि नियन्त्रण मात्र गर्दैन कि उसको व्यवहारमाथि नियन्त्रण पनि गर्दछ र इदको इच्छाहरूको पूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई इगोले पुर्णरूपमा नैतिक एवं सामाजिक स्वरूपमा परिणत गरेर मात्र गराउँदछ। यसरी इदका इच्छाहरू वैयक्तिक चाहनाहरूलाई मध्यमार्ग खोजेर आफ्नो मनमा लागेका कुरा र सामाजिक परम्परा मापदण्ड (Criteria) को बीचमा रहेर मार्ग प्रशस्त गराउने काम इगोले गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फ्रायडका अनुसार जब व्यक्तिको इगो देखिन थाल्दछ तव व्यक्तिले आफूस्वयम् र बाह्य वातावरण बीचको अन्तर अथवा भेदलाई बुझ्न थाल्दछ। सुरू सुरूमा व्यक्तिले वातावरणलाई आफ्नो आत्म (Self) को एक भाग सम्झन्छ। तर पछाडि वातावरणको पृष्ठभूमिमा आफूलाई फरक रूपमा पहिचान गर्न थाल्दछ, वातावरणको अस्तितत्वलाई स्विकार्न थाल्दछ। त्यसपछि उसले म (I), मेरो (Mine) र मलाई (Me) जस्ता भावहरूप्रति अनुभव गर्न थाल्दछ एवं रीतले यो मेरो खेलौना हो त्यो उसको खेलौना हो यो मेरो, यो अरू कसैको भेद गर्न थाल्दछ। यसरी एउटा बच्चाले आफ्नो व्यक्तित्वको विकास र आवश्यकता इच्छाहरू परिपूर्ति गर्नका लागि वातावरणमा निर्भर गर्न सुरू गर्दछ। यसरी इगो, इदको परिधिमा भएता पनि यो चेतनशिल र क्रियाशील हुन्छ एवं तार्किक पनि हुन्छ। इगोले समय र स्थान (Time and Space) को सम्बन्धलाई बुझेको हुन्छ र यसबाट प्रभावित हुन्छ। यो सधै भौतिक र सामाजिक वास्तविकता प्रति सचेत रहेको हुन्छ। इगोको शक्तिको स्रोत कामशक्ति (Libido) हो र मानव व्यवहार सञ्चालनका लागि बाहिरी वास्तविकतालाई स्विकार गरेको हुन्छ। यसरी इगोले समयानुकूल पारेर आफ्ना इच्छा आकांक्षाहरू पुरा गर्ने व्यवहार तर्फ लैजान्छ। यसो पनि भनिन्छ, इगोले नैतिक,अनैतिक के हो त्यो बुझ्दैन तर यति जान्दछ कि कुन कार्य अहिले गर्नु ठीक छ र कुन कार्य पछि गर्ने, यो अनुकूल अथवा उपयुक्त समय हो वा होइन भन्ने मात्र बुझ्दछ, त्यसैले अवसर पाउनासाथ अनैतिक (Immoral) तथा असामाजिक (Anti-Social) कार्य पनि गर्दछ। उसलाई उक्त कार्यको लागि दुःख वा पछुतो (Remorse) पनि हुँदैन। तसर्थ इगोलाई अवसरवादी भन्न सकिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुपर इगो (Super Ego)

सुपर इगो मनको गत्यात्मक पक्ष (Dynamic Aspect) को तेस्रो अथवा अन्तिम भाग हो। यो आदर्शको उच्चतम मात्रा हो। प्रत्येक समाजको आफ्नो सामाजिक सांस्कृतिक दार्शनिक, धार्मिक परम्परा, मूल्य मान्यताहरू, एवं आदर्शहरू रहेका हुन्छन् जो समाजलाई एउटा सुगठित एवं सन्तुलित रूपमा राख्नका लागि सहायक रहेका हुन्छन्। त्यही आफ्ना आदर्शहरू (Ideals) लाई मातापिता (Mother, Father) तथा शिक्षक/शिक्षिका, अभिभावकहरू बच्चा तथा विद्यार्थीहरूलाई प्रभावित बनाउन बाल्यकाल देखि नै प्रयासरत रहन्छन्, जसले गर्दा सन्तुलित रूपमा व्यक्तिका व्यबहार चरित्र आदर्श स्वरूपमा चलिरहोस् र व्यक्तिमा हस्तान्तरण हुँदै जावस भन्ने रहेको हुन्छ। यसरी बच्चामा सामाजिक आचरण प्रतिस्थापन गराउन उक्त बच्चामा अभियोजित गर्ने, स्वीकार गर्ने क्षमता बढी भएकाले प्रयत्नशील रहेका हुन्छन्। उक्त उच्चतम् आदर्श नै सुपरइगो तर्फ उन्मुख हुनु हो। सामाजिक बन्धनको कारणले नै यसको विकास हुन्छ समाजबाट पूर्ण वञ्चित व्यक्तिमा सुपरइगोको विकास असम्भव रहन्छ। आर डब्लु नइसले आफ्नो पुस्तक "अ ह्याण्डबुक अफ अबनर्मल साइकोलोजीमा" भनेका छन्-सुपरइगो व्यक्तित्वको त्यो भाग हो जसलाई विवेक भनिन्छ। यसले हामीलाई सभ्य मानव जस्तो व्यवहार गर्न सिकाउँदछ। यसैगरी सुपरइगो ले इदका असँगत इच्छा चाहनालाई पुरागर्न बाट बञ्चित गराउदछ (The super ego is that portion of the psyche which has been termed as the conscious. Its primary function is to make us

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

behave like civilized human being. Thus, it tries to hold the unreasonable outbursts of the id in check.)।

यसरी सुपरइगोमा व्यक्ति पूर्णरूपले चेतनशिल रहन्छ र वास्तविकताका सम्बन्धमा पूरापूर जानकार हुन्छ तर इद पूर्ण अचेतन, इगो आंशिक अचेतन मनबाट निर्देशित रहेको हुन्छ। सुपरइगोले जहिले आदर्शात्मक कार्यदिशातर्फ डोऱ्याउँछ र यसले नैतिकवान चरित्रमा ध्यान दिन्छ। सुपरइगोले सबै कार्यहरूमा परिष्कृत स्वरूप प्रदर्शन गर्दछ, जैविक अचेतन इच्छाहरूलाई पूर्णतःबेवास्ता गर्दछ र नियन्त्रित समेत गरिदिन्छ। कुनै विगतका कार्यहरूप्रति जुन मनले प्रेरित गऱ्यो त्यसमा पछि पश्चातापमा पुग्नु वा गर्नु यही सुपरइगोको विकासको कारण हुन्छ। एक जना मनोवैज्ञानिक जे.एफ.ब्राउनले इद, इगो र सुपरइगोको पारस्परिक सम्बन्धलाई यसरी उल्लेख गरेका छन् "इद मुख्यतः शारीरिक आवश्यकताबाट अभियोजित भएको हुन्छ भने, इगो बाह्य वातावरणबाट तर सुपरइगो मुख्यतः सामाजिक अथवा सांस्कृतिक पक्षबाट अभियोजित भएको हुन्छ (The Id is primarily biologically conditioned, the ego primarily conditioned by the physical environment but the super ego is primarily sociologically or culturally conditioned.)।

यसरी इद आफ्नो जैविक (Biological) नितान्त आफू केन्द्रित इच्छाहरूद्वारा निर्देशित भएको हुन्छ भने इगो आफ्नो स्वार्थ पुर्णगर्ने इच्छा चाहना भएतापनि सामाजिक वातावरणमा ढालेर वा उपयुक्त वातावरणमा ढालेर वा उपयुक्त वातावरण भए नभएको ख्याल गरेर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मात्र कार्य गर्दछ तर सुपरइगो अति आदर्श (Ideal) रूपमा समभाव राखेर भविष्य सम्मको सामाजिक ध्येय राखी दृढ संकल्प बोकेको तर उक्त संकल्प अति उच्चस्तरको रहेको हुन्छ, अत्यन्त औसत भन्दा कम क्षमता भएका मान्छेलाई यस्ता मान्छेका कतिपय कुरा असङ्गत समेत लाग्न सक्दछ यिनीहरू ज्यादै विवेकी व्यवहार प्रस्तुत गर्दछन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-दुइ

के यो संसार भ्रम हो ?

प्रत्यक्षीकरण एवं भ्रम (Perception & Illusion)

व्यक्तिले दैनिक जीवनमा विभिन्न भ्रमको सामना गर्नु पर्दछ त्यसैले होला कतिपय व्यक्तिहरूले यस संसारका विभिन्न क्रियाकलापलाई, दिनचर्यालाई समेत मिथ्या अथवा झूटो संसार समेत भन्दछन्, सपना हो या बिपना खै के भनुँ समेत भनेर एक आपसमा चर्चा गरेको पाउँछौ अझ यो पृथिवीको पुर्वी गोलार्धको सभ्यतामा हुर्केका व्यक्तिहरू उमेर ढल्कँदै गएपछि हिजोका कामहरू र ति सुख दुःखका क्षणहरू सम्झदै भन्ने गर्छन, आँखाको एकपलक मारिसक्दा अथवा झिमक्याई सक्दाखेरि काहाबाट काहापुग्ने हिजोको त्यो शरीर उमेर आज वरपर हिड्दा पनि सहारा चाहिएको छ। हिजो सबै आफ्नो वरिपरि विभिन्न आशामा झुम्मिने व्यक्तिहरू आज फुर्सदमा नितान्त एक्लै केही पर्खिएर बसेको जस्तो भान हुने गरी दैनिकी बिताइरहेको हुन्छ। अनि अरूसँग कुरागर्दा खै जीवन सपना हो कि बिपना यो सब तेरो मेरो झूट रहेछ, सत्य त मृत्यु नै हो त्यो सबैलाई थाहा छ भन्न पुग्दछ।

यस्ता भ्रम कसरी सिर्जना भएका छन् यि सब मनमा लाग्ने विचार हुन। कहिलेकाहीं दुईजना आपसमा कुनै घटना वा परिस्थितिलाई लिएर वा कुनै पत्याउने नसक्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत कुरालाई लिएर कुरा गरेको सुनिन्छ, हैन तैले देखेको हो त मलाई त विश्वास नै लाग्दैन, हैन यो सब तेरो भ्रम हुनसक्छ कहिलेकाहीं आँखाले देखेको भएपनि देखिए जस्तो नहुन सक्दछ, भ्रम लागेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुनसक्छ, साँचो नहुनसक्छ, झूटो हुन्छ भन्ने कुरा आपसमा व्यक्तिहरूले गर्ने गर्दछन्। आफ्नो आँखाले देखेको कुरा पनि कसरी झूट हुन सक्दछ, यसको रहस्य के हो त चर्चा गरौं।

नेपालीमा खुब प्रचलित शब्द छ वनको बाघले खावस, नखावस मनको बाघले खायो। आफू केटाकेटी हुँदा सुनेको थिए जुनवेला सिमेन्टको प्रयोग गरेर घर बनाउने चलन बिकशित शहर बाहेक कतै पनि आएको थिएन टिनको छानो सायद भर्खर भर्खर सुरू भएको थियो, सुविधायुक्त ठाउँमा खबटाले छाउने टायलको प्रयोग चल्दै थियो। त्यस वेला घरको छानो गहुँको लार (छ्वाली) वा धानको खर (पराल) वा सिरूको खर आदिले छाउने गरिन्थ्यो, एक वर्ष,दुई वा तीन वर्ष भित्रमा प्रायः नयाँ खरको प्रयोग गरेर घर छाइरहनु पर्थ्यो। त्यस्तै क्रममा मैले सुनेको एकजना घर छाउने व्यक्तिलाई घर छाउँदा हातमा केहीले चट्ट टोके जस्तो गरेको थियो, केले टोक्यो भनेर यताउता हेरे केही देखेनन् त्यतिकै भयो, उनलाई केहीले टोकेको शङ्का लाग्यो,नदेखेपछि त्यो त्यतिकैमा छाडियो। अनि त्यही घर पछि अर्कोसाल अथवा बर्ष छाउन भनि चढे पहिले पुरानो खर फाल्दै जानुपर्ने हुन्छ नयाँ छाउनका लागि,ती व्यक्तिले त्यसो गर्दा गर्दै जुन स्थानमा उनलाई एक वर्ष पहिले हातमा टोकेको जस्तो लागेको थियो त्यही स्थानमा सर्पको काँचुली देखे (सर्पले निश्चित समय पुरा गरेपछि उसको छालाको बाहिरको भाग सलक्क निकाल्ने गर्दछ) सो काँचुली देख्ने बित्तिकै यति धेरै आत्तिए कि तुरून्त तल ओर्लिएर बेहोसझैं भए, के भो भनी अरू घरका व्यक्तिहरूले सोधे उनको मुखबाट आवाज पनि आएन, सासले बोले जस्तो मधुरो आवाजमा हडबडाउँदै मलाई पोहोर घर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
छाउँदा सर्पले टोकेको रहेछ भनेर असिन-पसिन भए, पानी ल्याउ, पानी ल्याउ भन्दा भन्दै शरीर हरियो हुँदै गयो, उनले देह त्याग गरे यस्तो पनि हुन्छ शङ्काले मान्छे त्यतिकै मर्दछ भन्ने घटना सुनेको थिए। कति मान्छेसँग नजिक भएर मित्रवतढंगले बसिएको हुन्छ तर जब उसको देहान्त हुन्छ अनि राति उसलाई गाडेको चिहानमा वा जलाएको मसानघाटमा वा उ सुतेको कोठामा एक्लै जान, बस्न डर लाग्दछ। पहिले पहिले आजको समय जस्तो बिजुली बत्तीको समय थिएन यति वाक्ला घरहरू नभई पातला घरहरू हुन्थे,एउटा घर र अर्को घर बीचकोदुरी टाढा टाढा हुन्थ्यो, सवारी साधन सर्वत्र थिएन मोबाइल फोन थिएन, कसैलाई बोलाउन पर्यो भने ठूलो स्वरमा जति कराउन सक्यो त्यतिटाढा सम्मको दूरीमा आवाज पुग्थ्यो नत्र सम्भावना थिएन,ओठभित्र दुई औंला राखी सिठी बजाउने बाहेकका साधन पनि थिएन, त्यस समयमा मान्छेका आ-आफ्ना काम विशेषले राति कही जान पर्दा वा कहीबाट घर फर्कदा पुल्ठो बालेर, बासको खबटा आदिको राँको बालेर बाटो हेर्दै हिंड्नू पर्थ्यो विभिन्न जन्तु जनावर, सर्प आदिको भय रहन्थ्यो त्यसमा बाटोमा नदी नाला तर्दै (पुल थिएन) मरिसकेको मान्छेको अन्त्येष्टि गर्ने डढाउने मसानघाट आदिका छेउको बाटोहुदै हिड्नु पर्थ्यो। त्यस्तो ठाउँबाट राति एक्लै दुक्लै हिंड्दा त्यसैको आसपासमा बाटो हिंड्ने मान्छे मूर्छा पर्ने (बेहोस हुने) कतिपयको त ज्यानै गएको, कोही कोही घरमा पुगेपछि बिरामी परेका घटना हुने गरेका कुरा धेरै सुन्नमा आउथ्यो । आजका जस्ता टेलिभिजन मोबाइलको प्रयोग एवं उपयोग सामान्य सर्वसाधारणमा सम्भावना नै थिएन, साँझ परेपछि घरवरिपरिका छिमेकका सदस्यहरू भेला भएर माथि भनिएका झैं घटनाहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आफूले भोगेका कतिपय डरलाग्दा आङै जिरिङ्ग पर्ने विषयहरू सुनाइन्थ्यो, यस्ता सुन्ने कुरा दैनिकीमा पर्दथे। आजकाल पनि टेलिभिजनले भूतप्रेतका फिल्महरू, कतिपय जन्तु जनावर, अजिङ्गर सर्प आदि द्वारा घटेका घटनाहरू, परिचित तथा अपरिचित व्यक्तिहरूले चलाखीपुर्ण ढङ्गले आफ्नो बनेर फसाएका घटनाहरू आदि टेलिभिजन युट्युब आदिमा हेरेर व्यक्तिका मनमा विभिन्न धारणा बनेर बसेको हुन्छ। कतिपय बच्चाहरू राति एक्कासि तर्सेर उठ्ने, कोठामा बत्ति पनि अरूले बालिदिए पछि मात्र जाने, एक्लै भर्याङको तलमाथि आउन जान डराउने, राति घरबाट पर ट्वाइलेट छ भने जान-आउन डराउने, पछाडिबाट केही आए जस्तो झस्किने यावत बिषयहरू हामीले देखेका भोगेका छौं। आफू पनि राति एक्लै गाउँको बाटोमा पढेर घर फर्कदा तथा कतिपय समयमा साथीहरूसँगको कुनै भेटघाट पश्चात् अलि लामो बाटो हिंड्दै गर्दा प्रायःसबै सुनसान भएको हुन्छ,अलि अलि जुनेली रात हुन्छ,आफूले हिंड्ने बाटोको अगाडि एउटा कालो मान्छे ठिङ्ग उभिएको देखिन्छ। त्यसपछि डरले पाइला रोकिन्छ, के हो भागौं भने पछाडिबाट खेदेर समाउला बढौं भने अगाडि भूतजस्तो छ भनेर गाह्रो भइरहेको र असमन्जसमा परेकोवेला मनमा झसङ्ग याद आउँछ, त्यहाँ त रूख काटेको र बाँकी रहेको ठुटो पो थियो भनेर मनमा आएपछि अघिको मान्छे जस्तो कालो अलि हराउँछ त्यसको आकार पनि सानो हुन्छ, त्यसपछि अलिक अगाडि विस्तारै बिस्तारै बढेपछि थप जानकारी स्मरण हुन्छ र त्यो पहिलेदेखि त्यही भएको रूखको ठुटो (रूख काटेर बाकि रहेको फेदको भाग) पो हुन्छ। अनि सरासर अगाडि बढ्यो पर फेरी अर्को ठाउँमा त पूरै बाटो ढाकेर पूरै टाउको हल्लाउँदै अजङ्गको अग्लो डरलाग्दो कालो आउ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
कि नआउ भने जस्तो गरी हल्लिरहन्छ,दरले फेरी पाइला टक्क रोकिन पुग्छ, शरीर डर ले जिरिग हुन्छ अब के गर्ने भनेर टोलाईरहदा एक्कासी याद आउछ, सम्झना हुन्छ, यो झाडी भएको ठाउँमा त अरूले पनि राति कहिले काहीभूतहिँड्ने गर्दछ भनेका थिए, आजै त्यस्तो दिन परेछ एकछिन पर्खेर हेरौं, भूत बाटै बाटो हिँड्दैन त्यो कता लाग्दछ अनि म त्यही अनुसार बाटो तय गर्छु भनेर अप्ठ्यारो परेका वेला भगवानका नाम लिएर जप गर्दा केही हुँदैन, भूतले केही गर्दैन भनेका थिए भनेर सम्झदा सम्झदै राम्ररी एकछिन पछि बासको टुप्पो हल्लिरहेको देखियो। त्यसपछि अलि नियालेर ध्यानपूर्वक हेरेको त जुनेली रातमा बाटा छेउको बासको टुप्पो हावाले हल्लाउँदा त्यसको छाया बाटातिर परेको रहेछ अनि हल्लिँदा कुनै कालो अग्लो अजङ्गको शरीर भएको बस्तु जस्तो देखिएर आउ कि नआउ जस्तो भएकोचाही हल्लिँदा देखिएको रहेछ यसरी प्रायः हिँडिरहेको बाटोमा पनि राति यस्ता विभिन्न मनमा भएको डरको कारणले भइरहेका वस्तुगत तथ्यलाई पनि ठम्याउन दिदो रहेनछ।

बाटोमा हिँड्दै गर्दा चुँडिएको डोरी बाङ्गोटिङ्गो भएर बसेको छ गफगर्दै एकसुरमा अथवा मनमा के सम्झिएर हिँडिरहेको वेला ठिक्क खुट्टैको छेउमा आएपछि तर्सदै आबुई साप(सर्प) भनी सातो जाँदै उफ्रिएको, झस्किएका घटना पनि त्यतिकै हुन्छन्। पहिले सर्प जस्तो आभास हुन्छ र शरीर स्वचालित रूपमा प्रतिक्रिया स्वरूप झस्कन्छ, उफ्रन्छ, भाग्दछ पछि उक्त वस्तुलाई प्रस्टसँग देखेपछि चिन्दछ र डोरी रहेछ भनेर थाहापाउँछ। धत्तेरिका झन्डै सातो नै गएको भनी फेरि सामान्य स्थितिमा व्यक्ति आउँछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुनै वस्तुको प्रत्यक्षीकरण (देखिनु) हुनुमा व्यक्तिको शारीरिक एवं मानसिक स्थितिमाथि निर्भर गर्दछ, त्यसैले कुनैपनि वस्तु कस्तो देखिन्छ कस्तो लाग्दछ जो त्यसैको उसको भित्रको धारणाको परिणाम (Result) हो, यसैले प्रत्यक्षीकरण (Perception) व्यक्तिको अन्तर्निहित मनको चयनात्मक (Selective) पक्षसँग सम्बन्धित रहन्छ। यो चयनात्मकता (Selectivity)को आधार व्यक्तिको आवश्यकतासँग सम्बन्धित हुन्छ। यस सम्बन्धमा दुईजना विद्यार्थीमाथि यसको प्रयोग (Experiment) गरिएको थियो जस्मा एकजना भोकाएको (Hunger) अर्को अघाएको थियो त्यसमा एउटा पारदर्शी पर्दाका पछाडि केही चीजहरू थोरै समय देखाइयो त्यसपछि त्यसबारे बेग्लाबेग्लै राखेर भन्न लगाउँदा जुन भोको विद्यार्थी थियो उसले उक्त अस्पष्ट राखिएको वस्तुलाई खानेकुरोको रूपमा देखेको बतायो यसरी व्यक्तिका आवश्यकता इच्छा मनोकांक्षा भिन्नाभिन्नै रहन्छन् र इच्छाको तीव्रता (Intensity) पनि फरक फरक हुन्छ। तिनै फरक फरक इच्छा आवश्यकता र मनोकांक्षाले गर्दा व्यक्तिले कुनै पनि वस्तुलाई देख्ने बुझ्ने अथवा प्रत्यक्षीकरण (Perception) गर्ने कुरामा भिन्नता आएको हुन्छ। यसकारण व्यक्तिको उक्त अवस्थामा इच्छा र मनसाय अनुसार कुनै पनि व्यक्ति वा विषय प्रति अधिक लगाब प्रेमभाव देखाउछ भने कसैले त्यही व्यक्ति वा विषयप्रति अस्वाभाविक अप्रियता देखाउँछ। यसरी एउटा व्यक्ति वा बिषयप्रति अलगअलग व्यक्तिको अलग अलग धारणा बनेको हुन्छ, जो उसको मानसपटलमा पहिलेनै सेट भएर बसेको हुन्छ। नत्र सबैलेनै समान धरणा बनाउनु पर्ने तर त्यस्तो हुदैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
कुनै क्रिया प्रतिक्रिया देखाउनुपूर्व व्यक्तिको ज्ञानेन्द्रियको सम्पर्कमा कुनै न कुनै विषय वा वस्तु विशेषको उपस्थिति जरूरी हुन्छ, त्यस पछिमात्र उक्त वस्तु अथवा उत्तेजना (Stimulus) को बारेमा थाहा हुन्छ। कुनै पनि वस्तु वा उत्तेजना (Stimulus) सम्पर्कमा आएपछि त्यसको एक सर्वमान्य सामाजिक अर्थ हुन्छ। तर कहिलेकाहीं व्यक्ति वा प्राणी उत्तेजनाको सम्पर्कमा आउँदा त्यसको सर्वमान्य वा सामाजिक अर्थ व्यक्त गर्न या सम्झन सक्दैन र भुल गर्दछ, उक्त भुललाई वा गलत प्रत्यक्षीकरण (False Perception) लाई भ्रम भनिन्छ। जस्तै कहिलेकाहीं अगाडि आइरहेको वा पछाडि भएको कुनै अपरिचित व्यक्तिलाई पनि आफुले पहिले नै चिनेको परिचित सम्झनु आदि।

यसरी व्यक्तिको अन्तर्मनमा जस्तो पूर्व धारणा बनाएको छ त्यसले हरेक विषय वस्तु वा सामाग्री वा व्यक्तिका प्रति सोहीअनुरूप देख्न थाल्दछ, त्यही अनुसार सोच, दृष्टिकोणको विकास गर्दछ। जिउँदो मान्छे हुँदा कति प्रिय हुन्छ, उक्त व्यक्ति मरेपछि सकि गयो तर केही नहुँदा व्यक्ति किन त्यति डराएको, डोरीलाई किन सर्प देखिएको वा त्यस्तो भान भएको, राम्रो काम गरिरहेको व्यक्तिमाथि किन शङ्का लागेको र नराम्रो गरेपनि त्यसकामलाई किन नराम्रो नदेखेको माथिका घटनाक्रमले प्रस्ट हुनपर्दछ, यि सबैको जड व्यक्तिले मनमा राखेको,बनाएको धारणाले नै ति सब गराउनमा भूमिका खेलेको हुन्छ। आफूले वि.सं. २०५० सालतिर एउटा यसै सम्बन्धी एउटा प्रयोग गरेको याद आउँछ। जो यस्तो थियोः

एउटा गाउँको स्कुलमा शिक्षिकासँग सम्पर्क गरेर त्यस विद्यालयका १० जना जति विद्यार्थी (सानो कक्षाका) जसका अभिभावक कुनै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्पन्न र कुनै अति विपन्न (ज्याला मजदुरी गर्ने) परिवारको पृष्ठभूमिबाट आधा आधा लिइयो। त्यसपछि उनीहरूलाई एक रूपियाँको क्यान (त्यस बेलापाँच पैसा, दश पैसा, पच्चीस पैसा, पचास पैसा र एक रूपियाँका सिक्काहरू पनि राष्ट्र बैंकले छाप्ने गर्थ्यो) को आकार छुट्टा छुट्टै दिइएको कागजमा बनाउन भनियो पछि ति १० जनामध्ये पाँचजना सबैले बनाएको सिक्का आकारमा साना थिए भने पाँच जनाले बनाएको सिक्काको चित्र अधिक मात्रामा ठूला थिए, अव भन्नुहोस् कुन पृष्ठभूमिका बच्चाले ठूलो आकारको सिक्का बनाए र किन ? (एकछिन पछाडि यसको बारेमा सन्दर्भ निकालिनेछ) भारतको कर्नाटक अन्तर्गत रहेको मैंसुर भन्ने ठाउँमा सन् २०१५ मा घुम्ने क्रममा साँझ पर्न लाग्यो कतै केही खाएर जाँउ भनि साथीभाइसँग कुरा गरियो त्यसवेला हामी सायद ५, ६ जना थियौं। एउटा सामान्य होटेलमा पसियो आफूआफूले मन लागेका खानेकुरा मागेर खायौ, धेरैले बिर्यानी खाए। आ-आफुले खाइसकेपछि बाहिर निक्लिएको बेलामात्र कुनै कुनै साथीहरूले साइनबोर्ड हेरे भोलि पनि यही आएर खाने भनेर साँझमा सुत्न होटेलमा पुगेपछि एकजना साथीले उल्टी (वान्ता) गर्नथाले। अरू सबैलाई खानाबारे कुनै गुनासो थिएन तर ति साथीलाई जब आफ्नो खाना खाइसकेर बाहिरआएर साइनबोर्ड हेरेपछिनै उनको आफ्नो विश्वास र परम्पराको कारण असहज हुँदै गएछ, पहिले उनले उक्त होटेलको बारेमा नै चित्त बुझाएनन्, त्यसपछि त्यहाँ पाकेको खानेकुरा र उक्त खानेकुरा मैले खानु, यो त भएन भन्ने मनमा लाग्न थालेछ, त्यसपछि उनलाई आफ्नो कोठाको बाथरूममा पुगेपछि थामिएन र वाक वाक हुदै वान्ता भयो।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी अगाडिको प्रयोग (Experiment) को सन्दर्भमा अति विपन्न परिवारको पृष्ठभूमिमा वा पैसा नपाउने बच्चाहरूले रू. एकको सिक्का ठूलो बनाउनमा उनीहरूका लागि त्यो एक रूपियाँ पाउनु धेरै ठूलो कुरा थियो, त्यसैले महत्व दिएकोले उनीहरूले आवश्यकता भन्दा ठूलो आकारमा चित्र कोरेका थिए भने सम्पन्न पृष्ठभूमिबाट आएका ति बच्चाहरू रू.पाँच वा सो भन्दा बढी पैसा अभिभावकहरूले दिइरहने भएकोले त्यो एक रूपियाँको सिक्कालाई तुलनात्मक रूपमा कम महत्व दिएको र थोरै पैसा ठानेका कारण उनीहरूको मनमा त्यो धारणा बनेको हुँदा प्रत्यक्षीकरण फरक पर्न गयो। त्यस्तै मैंसुरमा मेरा मित्रलाई खाना खाएर साइनबोर्ड हेरेपछि उनलाई त्यहाँ मैले खानु पटक्कै उपयुक्त भएन भन्ने मनमा धारणा आयो, सोही धारणा अनुसार शरीरले प्रतिक्रिया देखाउन थाल्यो र अन्ततःशरीरले खानालाई हटाउन चाह्यो र वान्ता हुन पुग्यो।

यि घटनाहरू किन प्रत्येक व्यक्तिमा फरक पर्न गयो भन्ने कुरा उनीहरूको पृष्ठभूमि र उक्त पृष्ठभूमिबाट व्यक्तिको मनमा जुन धारणा बस्यो त्यही अनुसार शारीरिक प्रतिक्रियास्वरूप देखिनगयो। यस अर्थमा कुनै बस्तु पाउनु, खानु वा त्याग्नु, छोड्नुमा प्रत्येक व्यक्तिको मनमा उक्त विषयप्रति पहिलेनै बसेको धारणाले मुख्य भूमिका खेलेको हुन्छ। यस सन्दर्भमा आनी छोइङ डोल्माले गाउनु भएको एउटा नेपाली गीत"*फुलको आँखामा फूलै सन्सार काँडाको आँखामा काँडै सन्सार*" भनिने बोलको गीतले राम्ररी बुझाउँछ। व्यक्तिले मनमा के लगाएर हेरेको छ त्यही अनुसार देख्दछ। गुलाफको फूलमा फूलमात्र हुँदैन त्यहाँ काँडा पनि हुन्छ, व्यक्तिको मन अनुसार नै तनले अपेक्षित कुरालाई हेर्न वा पाउन खोजेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुन्छ, थ्री डि, सिक्स डी, ट्युवेल डी आदि सिनेमा घरमा हेर्दा हामी आफ्नो सिटमा बसिरहेका हुन्छौ तर कहाँकहाँ गएको पुगेको जस्तो भान पर्दछ, गाडी तथा ट्रेनको यात्रामा बाहिर नजिकैको दायाँबायाँ भाग पनि दगुरेको जस्तो लाग्दछ। के यि सब साँच्चै भएकै हो त, दगुरेको हो त पक्कै, होइन यसरी भ्रमहरू हामीले भोगिरहेका, देखिरहेका हुन्छौ। एक छिन कल्पना गरौं त यो कति विचित्र छ। यसरी भ्रम मानसिक वृत्ति एवं अपेक्षा (Mental Set & Expectation) को कारण, कुनै ज्ञानेन्द्रिय (Sense Organs Defect) को दोषका कारण, चिन्ता एवं भयका कारण, चिरपरिचित (Familiarity) भयका कारण, कतिपय बानी, आदतका कारण, नविनता (जस्तो नशा लागेर दिशा भ्रम) का कारण एवं समष्टिमा हेर्ने प्रवृत्तिका कारण हुने गर्दछ। समष्टिमा भन्नाले साइनबोर्डमा छ तर भोक लागेको व्यक्तिले देख्छ र झुक्किन्छ। यसरी जीवनका विभिन्न परिबेशमा भ्रम पाईन्छ। र उमेर वित्ती गरेका व्यक्तिहरूले पनि बिगतका विभिन्न अनुभव र आफुलाई सम्झेर यो संसार, जिबननै भ्रम ठान्न थाल्दछन्, बुझी नसक्नुको संसार भन्ने गर्छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-तीन

किन व्यक्तिलाई के गरौ के नगरौ हुन्छ ?

द्विविधाका प्रकारको बर्णन :

अन्तर्मन सङ्घर्ष / द्विविधा (Inner mind conflict)

यहाँ सङ्घर्ष/द्विविधा दुवै शब्द बुझ्न सजिलो होस भनेर प्रयोग गरिएको छ वास्तवमा यो कुनै बाहिरी द्वन्द्वको सन्दर्भ होइन एउटा व्यक्ति भित्र आफैमा अन्तरद्वन्द्वको बारेमा सामान्य चर्चा गरिन्छ। जब मनभित्र एक वा सो भन्दा बढी फरक चाहना र त्यसलाई पुरा गर्ने रहर लागदछ तर सीमितताकाकारण अथवा दुइटै कुरा एकैचोटि पुरा गर्न सम्भावना हुदैन, अव व्यक्तिभित्र अन्तरद्वन्द्व चल्न थाल्दछ। सिंगमण्ड फ्रायडले जन्मजात मूलप्रवृत्ति (Instinct) जो जीवन मूलप्रवृत्ति (Life Instinct) र मृत्युमूलप्रवृत्ति (Death Instinct) भनेका छन् त्यसैका आधारमा अन्तर्मनमा द्वन्द्व सुरू हुन्छ भनेका छन्। व्यक्तिको मनमा एउटा विशेष भाग इदको रहेको हुन्छ जो अचेतन जैविक, अनैतिक एवं अतार्किक हुन्छ, यसलाई वास्तविकता र वातावरणसँग कुनै मतलब हुँदैन। प्रेम वा घृणा रचनात्मकता वा विध्वंशनात्मक कार्यहरू गरी आफ्नो सुख वा खुसी, मनका इच्छाहरू पुरा गराउन चाहन्छ। एकातिर इद छ भने त्यो भन्दा विल्कुलै फरक (विपरीत) मनको अर्को भाग आदर्शमूलक छ, त्यसलाई सुपरइगो भनिन्छ। उक्त सुपरइगोले इदका इच्छाहरूलाई पुरा गर्नबाधा उत्पन्न गर्दछ, यस्तो स्थिति भएपछि स्वाभाविकरूपमा अन्तर्मनमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन थाल्दछ। एउटा उदाहरणकोरूपमा इदले आफ्नो कामवासनाप्राप्ति गर्न कुनै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपचारमा संलग्न डाक्टरसँग भागेर पुरा गर्न खोज्दछ तर अर्को तर्फ आफ्नो बिरामी भएको बाबुको स्याहार आवश्यक छ,उनको सेवा गरेर आफ्नो कर्तव्य पुरा गर भनी सुपरइगोले निर्देश दिन्छ। यस्तो उदाहरणबाट के देखिन्छ भने परिस्थिति यस्तो उत्पन्न हुन्छ एउटा इच्छाले बाबु सिकिस्त छन् सेवा पुऱ्याउनु छ, अर्को तर्फ काम वासनाले अर्कोसँग भागेर जाने दुईवटा विषय एकैचोटी उत्पन्न हुन्छन् र उसले कुनै एउटा पक्षमा निर्णयमा पुग्न असमर्थ रहन्छ। त्यस्तै घरमा आफूले आमालाई स्याहार गरेर बस्नुपर्ने छ आमाको स्वास्थ्य अति सम्वेदनशील छ,जीवन र मरणको दोसाधमा आमा रहेकीछिन, अर्कोतर्फ विदेशको राम्रो विश्वविद्यालयमा धेरै अगाडि देखिको प्रयास स्वरूप अन्तर्वार्ता र ओरिएन्टेसन क्लासका लागि १५, २२ दिन छोड्नु पर्ने नत्र उक्त चाहना पुरा नहुने र आफ्नो अवसर गुम्ने भएको छ। यस्तो अवस्थामा दुइटै इच्छा बीचको द्वन्द्वले अन्तरसङ्घर्ष उत्पन्न हुन पुग्दछ। कतिपय सामाजिक सांस्कृतिक सम्बन्धी बाधाहरूका कारण पनि मानसिक सङ्घर्षको कारण बन्दछ। जस्तै एउटा ठूलो घरानाको र अर्को अति सामान्य घरानाको केटो र केटीबिच वा जात वा अन्तरदेशका कारण विवाह गर्न अभिभावक तथा समाजले स्विकार गर्दैन। धर्म, परम्परा, प्रथा, रीति रिवाजको कारण बाधक हुनजान्छ। त्यस्तो वेलामा द्वन्द्व स्वाभाविक हुनजान्छ। कतिपय अवस्थामा व्यक्तिको आफ्नो शारीरिक दोषका कारण हीनताबोध (Inferiority-Complex)महसुस गर्दछ। त्यसमा व्यक्तिको दोष छैन तर समाजको प्रतिक्रियाका कारण उसमा मानसिक द्वन्द्व उत्पन्न हुनजान्छ। यस्ता प्रकारका अन्तर्मनका द्वन्द्व तीन प्रकारका हुन्छन्:

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पहुँच-पहुँच अन्तर्द्वन्द् (Approach Approach Inner-Conflict)

यसमा दुईवटा इच्छाहरू हुन्छन्, व्यक्ति दुवैलाई आफूमा आकृष्ट गर्न चाहन्छ, दुवै आफूले ग्रहण गर्न चाहन्छ, पुर्ण गर्न चाहन्छ। द्वन्द्व यसकारण उत्पन्न हुन्छ कि दुवै चाहनाहरू एकै साथ प्राप्त हुन सक्दैनन् एउटा लिन चाहदा अर्को पुरा हुँदैन, अर्को चाहदा अर्को पुरा हुँदैन।

परित्यक्त-परित्यक्त अन्तर्द्वन्द् (Avoidance Avoidance Inner - Conflict)

यसमा व्यक्तिका सामुन्ने दुईवटा विषय आइपर्दछन् र उ दुइवटैबाट बच्न चाहन्छ तर परिस्थिति यस्तो हुन्छ उ बाध्यतामा पर्दछ। उसलाई कुनै न कुनै एउटा छनौट नगरी उपाय नै हुँदैन। जसले न्यून चोट वा क्षति पुऱ्याउँदछ। कतिपय व्यक्ति काम गर्न पनि चाहँदैनन् र कामचोर भनिन पनि रूचाउँदैनन्। त्यस्तै कुनै विद्यार्थी पढ्न पनि चाहँदैन मेहनत गर्न पनि चाहँदैन, अर्को तर्फ परीक्षामा फेल पनि हुन चाहँदैन। यसले पनि व्यक्तिको अन्तर्मनमा द्वन्द्व सिर्जना गर्दछ। नेपाली एउटा उखान छ "नखाँउ भने दिनभरीको सिकार खाउ भने काइला बाको अनुहार" भनेजस्तो यसमा ठ्याक्कै मिल्दछ। यसले व्यक्तिलाई द्वन्दमा लगिदिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पहुँच (प्राप्ति) परित्यक्त अन्तर्द्वन्द् (Approach-Avoidance Inner-Conflict)

यस प्रकारको द्वन्द्वमा व्यक्ति भित्र एउटा मात्र उद्देश्य हुन्छ, जसलाई उसले परिपूर्ति गर्न पनि चाहन्छ भने अर्कोतर्फ त्यसबाट तुरून्त बच्न पनि चाहन्छ। यसरी व्यक्तिमा विरोधाभासपूर्ण भाव उत्पन्न हुन्छ। चाहनालाई परिपूर्ति गर्ने वा भागि हाल्ने। प्राप्त गर्ने चाहना पनि छ अन्य चोट वा दोषबाट बच्न पनि परेको छ।

यस्ता मानसिक द्वन्द्व चेतनस्तर तथा अचेतनस्तर (Conscious and Unconscious Level) दुवैमा हुने गर्दछ। चेतनस्तरका द्वन्द्व सामान्य भएता पनि अचेतन स्तरमा हुने सङ्घर्ष एकदमै जटिल, महत्वपूर्ण र प्रभावशाली हुन्छ।

माथि उल्लेख गरिएका मनभित्रका द्वन्द्वको सामान्यतः वर्गीकरण गरिएको छ भने अबको चर्चा व्यक्तिले आफ्नो बचाव अथवा इगो (Ego) को बचाव कसरी गर्ने गर्दछ भन्ने विषयमा चर्चा गरिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यक्तिले कसरी आफुलाई सन्तुलन राख्ने कोसिस गर्दछ?

अरूको नजरमा कुनैपनि व्यक्ति जे जस्तो परिणाममा देखिय पनि कसरी आफुलाई सन्तुलित राखेको हुन्छ भन्ने बिषयमा तल दियका सन्दर्भले बुझ्न सहयोग पुऱ्याउछ ।

मनोरचना / रक्षायुक्ति (Mental/Defense Mechanism)

व्यक्तिका सामुन्ने आउने कतिपय द्वन्द्व जो चेतनस्तरमा रहेका हुन्छन् तिनीहरूको समाधान सहजताकासाथ हुन्छन् तर कतिपय इच्छाहरू इगो अथवा सुपरइगोका लागि मान्य हुँदैनन् (इगो, सुपरइगोको चर्चा सुरू सुरूमानै गरी सकिएको छ) किनकी समाजका लागि ति अनैतिक वा असामाजिक रहेका हुन्छन्, मान्य हुँदैनन्। यस्तो परिस्थितिमा ति इच्छा, चाहना आकांक्षा दमित (Repressive) हुन पुग्छन् र अचेतन मन (Unconscious Mind) मा गई बस्छन्। अचेतन मनमा गएता पनि ति इच्छाहरू, दमित चाहनाहरू आफ्नो तृप्तताका लागि सक्रिय भई कोसिस गरिरहन्छन्। यसरी व्यक्तिले आफ्ना जीवनमा यस्ता धेरै परिस्थितिहरूको सामना गर्नु पर्दछ, जसले गर्दा उसमा दबाबहरू (Stresses), अन्तरद्वन्द (Conflicts) एवं निराशा (Frustrations) उत्पन्न हुनजान्छ। ती अचेतन मनमा गएर बसेका उक्त इच्छाहरूलाई जुन विषयले पीडित बनाएको छ त्यसबाट जुझ्नका लागि,बचावका लागि एउटा विशेष प्रकारले मानसिक क्रियातन्त्र (Mental Mechanism), मनोरचनाको तयारी हुनपुग्दछ। त्यसरी चेतन वा अचेतन मानसिक प्रक्रियाद्वारा आन्तरिक द्वन्द्वलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निराकरण वा न्यूनिकरण गराउन व्यक्ति सफल हुन्छ, जसलाई मनोरचना/रक्षायुक्ति (Mental/Defense Mechanism) भनिन्छ। मनोरचना त्यस्तो प्रक्रिया हो जसद्वारा निराशा मूलप्रवृत्ति (Frustrated Instincts) अप्रत्यक्ष रूपमा समाजद्वारा मान्य तरिकाबाट आफ्नो सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछ। यो मनोरचनाहरू वा रक्षायुक्ति विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। यो रक्षायुक्ति (Defense Mechanism) का कारण व्यक्तिको इगोको रक्षा हुन्छ र यसले सम्वेगात्मक सन्तुलन (Emotional Balance) बनाइ राख्न व्यक्तिलाई मद्दत पुऱ्याउँछ। त्यसैले व्यक्तिले आफुलाई ठुलो मान्छे हु भन्ने देखाउने ब्यबहार प्रस्तुत गर्ने, ढाट्ने, छल्ने, एकदमै गमी जस्तो देखिने जो सामान्य मान्छेहरूले गर्दैनन् त्यो उसको पृष्ठभूमिले गर्दा त्यस्तो मनोरचना बनेको हुन्छ, ताकी उनको इगोलाई ति ब्यबहारले रक्षा गरेको हुन्छ, जिबंनशैली बनेको हुन्छ, किनकि त्यहि शैलीबाट व्यक्तिलाई समायोजन हुन् सजिलो भएको हुन्छ।

उदाहरणका लागि जब कुनै एक व्यक्तिका आफ्नो इच्छा चाहना भएर पनि पुरा गर्न समाजको कारण असमर्थ हुन्छ अथवा कुनै व्यक्तिले कुनै अति सुन्दर केटी वा केटा देख्दछ उसको मनमा विभिन्न भावना उत्पन्न हुन्छ, विवाह गर्न पनि सक्दैन किनकी उसको विवाह भइसकेको हुन्छ,अथवा विवाह नभएता पनि उसको अन्य असहजताका कारण सम्बन्ध बनाउन सक्दैन भने त्यसको अचेतन इच्छाको तृप्ति उ कुनै कविता, गीतको रचनामा रूपान्तरण गर्दछ र अरूलाई सुनाउँछ, उक्त कविता वा गितको उक्त भाव र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
शैलीलाई मन पराइदिन्छन् अनि समाजबाट सन्तुष्टि लिन्छ। यसरी एकातिरको अन्तर्मनको अतृप्त इच्छा अन्य तरिकाबाट पूर्ति गरी आफ्नो इगोको संरक्षण गर्न पुग्दछ। त्यस्तै कतिपय व्यक्तिमा कसैप्रति वा कुनै संस्थाप्रति पूर्ण वा आंशिक असहमत हुन्छ, मनमा खटपटी चलिरहन्छ, उसले त्यो व्यक्ति वा संस्थालाई केही गर्न सक्दैन अनि त्यसबाट आफ्नो अन्तर्द्वन्द्व जो मनमा उद्घोलित भइरहेको हुन्छ, त्यसबाट आफ्नो इगोलाई बचाव गर्न साङ्केतिक रूपमा भाषा वा चित्रबाट त्यसलाई द्विअर्थीरूपमा रचना गर्दछ र आफ्नो अन्तरचाहना पुरा गरी समाजमा प्रस्तुत गरेपछि त्यसबाट पाउने वाहीं वाहीं (थपडी) वा प्रोत्साहनबाट आत्मसन्तुष्टि प्राप्त गर्दछ। यसरी व्यक्ति आफूलाई रचनात्मकता तर्फ मोड्दछ। यसरी कतिपय रक्षायुक्तिहरू (Defense Mechanism)स्वयंलाई बचाव गर्न अपनाएका हुन्छन्। स्वयमका कमजोरी लुकाउन अपनाएका हुन्छन् त्यो अनायास नै हुन थाल्दछन् उक्त रक्षायुक्तिहरूलाई सामान्यस्थितिमा अरूले अनुमान गर्न सक्दैन कति त स्वयम् रक्षायुक्ति अपनाइरहेको व्यक्तिलाई पनि थाहा हुँदैन किनकी यो उसको अचेतन मनबाट निर्देशित भएको हुन्छ। त्यसैले कसैले सोध्यो भने खै किन किन यस्तो मनमा आउँछ, अथवा यस्तो क्रिया विशेष समयमा भनिन्छ, भन्छ, उसैलाई थाहा हुँदैन। त्यस्ता रक्षागर्ने युक्तिहरू धेरै हुन्छन् केहीका बारेमा तल चर्चा गरौं।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction formation)

कहिलेकाहीं व्यक्ति एक थोक गर्न चाहन्छ तर अनायास उसले अर्को थोक गर्न पुग्दछ, जो उसलाई पनि थाहा हुँदैन। आफ्नो अचेतन मनमा रहेको (गाडिएर भित्र बसेको) इच्छाको विपरीत इच्छाद्वारा व्यवहार प्रकट हुनजान्छ। जस्तै यदि कुनै व्यक्ति कुनै प्रेममा असफल हुन्छ भने उ त्यसमाथि घृणा गर्न थाल्दछ। प्रेम भावना भइरहेको व्यक्तिमा असहमति हुनसाथ किन घृणा उत्पन्न भयो त भन्दा व्यक्तिको अन्तरचाहना अरू नै थियो, वास्तविक प्रेम थिएन निःस्वार्थ प्रेममा त्याग हुन्छ र सदा रहन्छ तर स्वार्थी प्रेममा घृणा उत्पन्न हुन्छ। अर्को उदाहरण, सडकमा प्राप्त गर्न नसकिने फुलिरहेको फुल र बगैंचा राम्रो लाग्दछ तर घृणा त उत्पन्न हुँदैन, यहाँ विशेषगरी युवा अवस्थाका अविवाहित केटाकेटीमा प्रयोग गरिने प्रेममा कुरा नमिल्दा घृणा उत्पन्न हुन थाल्दछ। व्यक्तिलाई समायोजित हुनका लागि हुने यो अचेतन प्रकृया हो। पेज नामक मनोवैज्ञानिकको भनाइलाई यहाँ प्रस्तुत गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ- प्रतिक्रिया निर्माण त्यो रक्षायुक्ति हो जसद्वारा अवाञ्छनीय गुणलाई त्यसको ठीक विपरीत गुणद्वारा दबाइन्छ। (Reaction formation is a defense mental mechanism where by an undesirable trait is kept in check through the development of diametrically opposite trait.)

केही व्यक्ति अँध्यारोमा डराउँछ उ स्वतः छिटो छिटो गीतगाउन थालिहाल्छ। कोही व्यक्ति कसैलाई पटक्कै देख्न सक्दैन, किन, किन त्यसै उ प्रति नराम्रो गर्न मन लाग्दछ, गिराउन मन लाग्दछ,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसलाई भेटेदेखि बाहेक उसप्रति सफा भावना राखेको हुँदैन तर उसलाई बिना कारण नराम्रो गर्दा मेरो छवि बिग्रन्छ भन्ने उसको अचेतनले सोच्नासाथ, समूहमा भेट्ता अथवा अरूसँग संगै भेटघाटमा के छ कसो छ भनी बडो ख्याल गरे जस्तो देखाउँछ, त्यहाँ भएका अरू व्यक्तिलाई लाग्दछ की उसलाई कति ख्याल गर्दोरहेछ। तर त्यसको अन्य समयमा त्यस ठाउँदेखि बाहेक उस्को अनुपस्थितिमा सकारात्मक कुरा गरेको पाइँदैन, चासो राखेको देखिँदैन, नजिक हुन नै खोजेको हुँदैन भरसक भेट गर्नबाट बच्न चाहन्छ यसको मतलब के भयो, भेट्दा अरूलाई देखाउन गरिएको व्यवहार सही थियो भने अरूवेला भेटगर्ने सम्भावना हुँदा पनि भेट्नै नचाहनु, अरूसँग कुरा गर्दा सकारात्मकता नदेखु तर मान्छेले अवलोकन गरिरहेका वेला बढी सद्भाव देखाउनु, सेवामा लीनहुनु, उक्त व्यक्तिको एउटा राम्रो प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction Formation) को उदाहरण हो। कुनै कुनै व्यक्तिमा वास्तवमा हीनभावनाबाट ग्रसित हुँदा उ श्रेष्ठताको भावना (Superiority) अत्याधिक देखाउने, अधिक निकटता (Attachment) को ठाउँमा खासै त्यस्तो छैन भन्न विरक्ति भाव (Detachment) प्रतिक्रिया उत्पन्न हुने देखाउने गर्दछ। यस्तो कुराले धेरै समय गिजलिरह्यो भने उक्त यथास्थितिमा रहिरह्यो भने मानसिक असन्तुलनमा परिणत हुने सम्भावना बढी रहन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रक्षेपण (Projection)

यस प्रक्षेपण रक्षायुक्ति/मनोरचनाको कार्य चेतन र अचेतन मन दुवै स्तरमा पाइन्छ। यसमा व्यक्तिले आफ्नो कमजोरी वा दोषलाई अरूमा देखाएर आफ्नो इगोको बचाव गर्न पुग्दछ। त्यसैले नेपालीमा केही प्रचलित उखान छन्, आफू जस्तो छ अरूलाई पनि त्यस्तै देख्दछ, जस्तो आफ्नो मनमा खराब छ भने अरूलाई पनि उसले आफू जस्तै खराब नै देख्दछ, अरू राम्रा छन् भन्ने उसलाई लाग्दै लाग्दैन। यसबाट के भयो त भन्ने लाग्ला, यसमा महत्वपूर्ण कुरा के छ भने जस्तो कोही बिरामी घरमा छ, उ मात्र बिरामी हुँदा उसको मनमा अझ अनेकन कल्पनाहरू आउँछन्, उसलाई दुखीःबनाउँछ। त्यस्तै कतिपय घटना विपत् असफलता उसलाई आइपर्दछन् अरूमा त्यस्तो केही देख्दैन सबै सफल छन्। यसको चेतन तथा अचेतन मनमा आफूलाई दोषी देख्दछ धिक्कार्दछ र झन् कमजोर र विरक्त बन्न पुग्दछ। तर त्यो बिरामी व्यक्ति हस्पिटलमा जाँदाआफू जस्ता धेरै व्यक्ति बिरामी अझ आफूभन्दा धेरै जटिल बिरामी देख्दछ, त्यसले उसमा आफूलाई राहत भएको मेरो त केही होइन रहेछ म जस्ता कति रहेछन् भन्ने महशूसगर्न पुग्दछ र मनलाई ढाडस (सान्त्वना) दिन पुग्दछ, त्यस्तै आफू असफल भएको व्यक्ति अरू पनि त्यस्तै साथी सँगत भेट्दा त्यस्तै कथा कुराकानी सुन्दा र चलचित्र हेरेपछि उसले आफ्नो जस्तो भोगाई अरूमा पनि देख्दछ र उसमा म मात्र एक्लो होइन रहेछ यस्तो असफल अरू पनि हुँदो रहेछ, घट्दो रहेछ भनी आफ्नो मनलाई शान्त पार्न पुग्दछ, जसको कारण उसको इगोको रक्षा हुन्छ। त्यसैले आफू कमजोर भएको कुरा उ स्विकार्न चाहँदैन र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
त्यस्ताबाट संरक्षण पाउन उसले अरूमा दोष देख्दछ र आफूलाई बचाव गर्न पुग्दछ। मनोबिस्लेशक सिगमण्ड फ्रायड भन्दछन् कि प्रक्षेपणको माध्यमबाट व्यक्ति आफ्नो अपराध भावना अथवा दोषी भावना (Guilt Feeling) बाट छुटकारा हुन चाहन्छ। प्रक्षेपण (Projection) मा कहिलेकाही व्यक्ति विभिन्न कल्पना (Imagine) समेत गर्न पुग्दछ। त्यस्तो वेलामा उ विभिन्न भ्रम (Illusion)बाट ग्रसित हुनसक्दछ। विलियम शेक्सपियरबाट लेखिएको ह्यामलेट (Hamlet) नाटकमा आफ्नो मृत बाबुलाई प्रेतको रूपमा देखेर मनको बोझ हल्का गरेको पाइन्छ। कसै कसैलाई सपनामा मृत व्यक्तिहरू आएर सुझाव दिएको वा सुखमा बसेको अथवा तत्कालीन स्थितिको बोध गराएका घटनाले उक्त व्यक्तिको अन्तरचाहनाको तृप्ति गराउँछ। व्यक्तिले आफूलाई सन्तुलन भएको महसुस गर्दछ। यस्ता विधिले व्यक्तिले आफ्नो भावनाको स्व-रक्षा गरेको हुन्छ ।

दमन (Repression)

दमन (Repression) एउटा चेतनायुक्त (Conscious) प्रयास हो, जसमा व्यक्तिलाई आफूलाई लागेको पटक्कै चित्त नबुझ्ने दुःखदायक, अप्रिय अनुभवलाई अचेतन मन (Unconscious Mind) तर्फ लगेर लुकाउन चाहन्छ, राख्न चाहन्छ र सोही अनुसार प्रयत्न गर्दछ। दैनिक जीवनयापनका क्रममा धेरै अनुभवहरू बटुलिन्छ, सम्हालेको हुन्छ, सङ्कलन गरिएको हुन्छ ति सबै दुःखदायक मात्र हुँदैनन, सुखदायक पनि हुन्छन्। प्राकृतिक रूपले धेरै अनुभवहरूलाई सम्झन सकिंदैन, व्यक्तिलाई सुखद बनाइराख्न खुसी बनाइराख्नका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लागि व्यक्ति त्यस्ता अनुभवहरू जसलाई सम्झदा दुःखः महसुस हुन्छ त्यस्ता घटनालाई बाह्य वातावरणमा ल्याउन उ पटक्कै चाहँदैन। यसरी त्यो द्वन्द्वात्मक परिस्थिति सिर्जना गर्ने अनुभवलाई इगोले अचेतनतर्फ पठाउँछ, उ पटक्कै सम्जिना चाहदैन, मन मस्तिष्कमा ल्याउने चाहदैन। उक्त क्रियालाई दमन (Repression) भनिन्छ।

व्यक्ति दुःखदायक अनुभवबाट मुक्त हुनकालागि तीनवटा विधिहरू अपनाउँने गर्दछन्।

(क) अवरोध (Inhibition)

(ख) शमन (Suppression) र

(ग) दमन (Repression)

यी तीन वटाको अर्थ बुझ्नु जरूरी छ, अवरोधमा व्यक्तिले त्यसलाई सम्झन लाई सम्झन्छ तर अभिव्यक्त हुनबाटचाही रोक्ने यानकी अवरोध गर्नका लागि त्यसलाई रोक्न अर्को बिर्साउने वाअरू काममा व्यस्त रहन्छ ताकि उक्त तितो अनुभव स्वतः अन्यत्र मोडिन पुग्दछ ।

यस रक्षायुक्तिद्वारा व्यक्ति आफ्नो अन्तरद्वन्द्वबाट धेरै हदसम्म टाढा रहन मद्दत पुऱ्याउँदछ। अर्को तर्फ शमन (Suppression) मा व्यक्तिका अनैतिक इच्छा (Immoral desire), अति पिडादायी घटनालाई जानीबुझीकन आफ्नो मनमा आउँदाआउँदै उसले ति विचारलाई चेतनस्तरबाट नै हटाउन चाहन्छ । जसकालागि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यक्तिले कठिन परिश्रम पनि गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी दमनको प्रक्रिया भने स्वतः हुन्छ, यिनीहरू बीच धेरथोर फरक रहेको हुन्छ। व्यक्तिको मनमा यस्ता विभिन्न स्थितिहरू र रणनीतिहरू जानीबुझी वा अनजानमा हुने गर्दछन् र आफ्नो इगोलाई सन्तुलन बनाउँछन्।

वास्तविकताको अस्वीकार (Danial of Reality)

यो रक्षायुक्ति (Defense Mechanism) विभिन्न प्रकृतिको हुन्छ। यसमा व्यक्ति कुनै वास्तविकता (Reality) लाई स्वीकार गर्नै सक्दैन। जस्तै; कुनै आमा अथवा बुवाले आफ्नो बच्चांको गल्ती वा अपराधलाई स्वीकार गर्न सकिरहेको हुँदैन, मेरो बच्चाले यस्तो गर्नै सक्दैन, हुनै सक्दैन भनी रहन्छन, जबकी सूचना दिने व्यक्तिले सही सूचना दिइरहेको हुन्छ, घटना वास्तविक हुन्छ। यस विषयले भविष्यमा समस्या सिर्जना उत्पन्न गराउने समस्या रहन्छ। स्वीकार नगरेर आफ्नो रक्षा खोजेका हुन्छन्।

बौद्धिकीकरण (Intellectualization)

यदि व्यक्तिले कुनै दुःखदायी सम्वेगात्मक (Emotional) परिस्थितिलाई स्वीकार गरेर वास्तविकतालाई महसुस गर्दछ भने त्यो रक्षायुक्तिलाई बौद्धिकीकरण (Intellectualization) भनिन्छ। जस्तो, कोही व्यक्तिको आफ्नो नजिकको मान्छे भित्रको मृत्यु भयो भने के गर्नु यो सब ईश्वरको हातमा छ, भलै मृत्युलाई कसले टार्न सक्दछ र यो त शाश्वत सत्य हो, कसरी मर्यो भन्ने कुरा त एउटा बहाना मात्र हो, भनि (मन) बुझाउन पुग्दछ। महाभारतको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

युद्धमा गीताशास्त्रमा श्रीकृष्णले अर्जुनलाई युद्दको घटनाहरूलाई बौद्धिकीकरण गर्न उपदेश दिन्छन् "युद्दमा यस्तै हुन्छ यो स्वाभाविक हो, योद्धाका सामु यि सब हुन्छन् नै, तिमीले त मात्र के हेर्नु पर्दछ भने उसलाई के गर्ने र के गर्नु ठीक छ"। यसरी श्रीकृष्णले अर्जुनलाई कटु सत्य के हो भन्ने बारेमा उपदेश दिन्छन्, त्यस्तै कति व्यापारीहरू आफूले व्यपारगर्दा तौलमा, गूणस्तरमा तलमाथि परेको प्रवल सम्भावनालाई बुझेर कतिपय होम,पूजा आदिमा लागिरहन्छन् र उक्त धनको केही अंश खर्च गर्न पुग्दछन् ताकी आफ्नो इगोको रक्षा होस्। एक हदसम्म यो विधिले इगोलाई सन्तुलन राख्नमा मद्दत गर्दछ, यदि अस्वस्थ्य ढङ्गबाट गर्न पुगेमा यसले व्यक्तिलाई विखण्डित पनि पार्न सक्दछ।

सम्वेगात्मक अलग (Emotional detachment)

सम्वेगात्मकरूपमा अलग रहने यस्तो स्थिति हो जसमा व्यक्ति कुनै पनि आकांक्षा, आशा, निराशा, इच्छा, प्रसन्नता, अप्रसन्नता, सुख-दुख (Aspiration, Expectation, Disappointments, Desire, Happiness or Unhappiness) आदि भावनात्मक अनुभूति भन्दा माथि उठेर त्यस प्रति कुनै अनुभूति देखाउँदैन। सफलता वा असफलता हर्ष वा विस्माद (दु:ख) मा पनि उस्तै देखिन्छ। कुनै अवसर मिल्यो भने पनि भन्छ यसमा मैले कहिले आशा गरेको थिइन, यस्तै यसले मलाई कुनै फरक पार्दैन। यस्तै स्थितिमा पुग्नु वास्तवमा ठूलो तपस्या होला तर यदि यो असफलताको प्रतिक्रिया स्वरूप आउन थाल्यो भने व्यक्तिको विखण्डन इगोमा आघात

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुग्नजान सक्ने र त्यस्ता ब्यबहारले व्यक्तिमा विचलन ल्याउने सम्भावना रहन्छ।

प्रायश्चित्त (Atonement)

यदि कुनै व्यक्तिले कुनै गल्ती गऱ्यो अथवा अनैतिक कार्य गऱ्यो भने उसमा आफूले ठूलो पापगरे, नगर्नूपर्ने काम गरे भन्ने उसको मनमा आउँछ र उसले आज उपरान्त यस्तो कमजोरी दोहोऱ्याउँदिन भनी सङ्कल्प गर्दछ। अर्को ढङ्गले आफ्नो ईश्वरसँग क्षमा माग्दछ, पुनः यस्ता काम नगर्ने प्रतिज्ञा गर्दछ। यसले व्यक्तिको आफ्नो अन्तर्मनलाई सान्त्वना र सन्तुलन कायम गराउँछ। कमजोरीलाई सच्यायर सफलताको शिखरमा पुऱ्याउने साधन बनाउछ यो एकदमै राम्रो बिधि मान सकिन्छ।

मनोविलास (Fantasy)

यस प्रकारको रक्षायुक्तिमा व्यक्ति आफ्नो वास्तविकता भन्दा पनि पर गएर कल्पनामा डुब्दछ। कोही कोही व्यक्तिहरू कुनै काम, व्यापार आदिको योजनाबारे कुरा गर्दा त्यसका चरण प्रक्रिया रणनीति चुनौती सफल पार्न चाल्नु पर्ने सावधानीहरूको कुरा गर्न भन्दा पनि छलाङ मारेर एकैचोटी त्यसको परिणाम, फलको कल्पना अनि आफूले पाउने अन्तिम सफलता र त्यसको भोगको बारेमा सोच्न पुगिहाल्दछन्। बाल्यकालमा कतिपय चाहनाहरूलाई कल्पना गरेर बाटोमा पैसा भेटेर, लोटरी परेर, अकस्मात् कुनै संयोग पारेर अनि उसले मीठो खाने, खेल्ने वा कुनै खेलौना पाएका आदि कल्पना गरेर रमाउने गर्दछन्। यौवन अवस्थामा वयस्क

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएपछि स्वप्नको राजकुमार वा राजकुमारी अथवा मन परेको व्यक्तिलाई भेटेको, विवाहको प्रस्ताव राखेको, घरजम गरेको, घुम्न गएको, चिट्ठा परेर थुप्रै रकम हात परेपछि आफूले इच्छाएको व्यक्तिसँग विवाह गरेको, घुम्न गएको, उच्च शिक्षा मन लागेको युनिभर्सिटिमा पढ्न गएको वा फिल्म बनाएको, आफूले नायकको भूमिका निर्वाह गरेको अथवा कसैलाई उद्धार गर्न दान गरेको, गरिबहरूका लागि बस्ति बनाइदिएर सफलभइ आफूले सर्वत्रबाट प्रशंसा पाई खुसी भएको कल्पना (मनोविलास) गर्दछ। यसरी कतिपय त एउटा चरणमा रचनात्मक रूपमा मनोविलास हुन्छन्, तर कतिपय व्यक्ति वास्तविकताबाट सधैं भाग्दछ र कल्पना र काल्पनिक तर्कनालाई आफ्नो वास्तविक जीवनको साथी बनाउन पुग्दा हानी पनि पुऱ्याउँछ। यसरी मनोविलासबाट पनि व्यक्तिले आफूलाई समायोजित गर्ने वा मनलाई सन्तुलन बनाइराखेको हुन्छ।

रूपान्तरण (Conversion)

यो यस्तो मनोरचना (Mental Mechanism) हो जसमा व्यक्तिका मनमा उठेको सङ्घर्षको समाधान शारीरिक रोगकोरूपमा रूपान्तरण हुन पुग्दछ। अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा व्यक्तिको आफ्नो दमित इच्छालाई अप्रत्यक्ष रूपमा कुनै शारीरिक बिमार वा शारीरिक असक्षमताको रूपमा देखापर्दछ। यसको पछाडि कुनै शारीरिक कारण हुँदैन उसको मनको अन्तरद्वन्द्व नै मुख्य कारण हुन्छ। व्यक्ति आफूलाई मानसिक रूपले असक्षम रहेको वा द्वन्द्व भएको भन्नु भन्दा शारीरिक लक्षलाई अति सामान्य ठान्दछ। जसको फाइदा उक्त द्वन्द्वलाई शरीरमा रूपान्तरण गरेर आफूले असफलता

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पाएको महसुस गर्दछ भने साथ साथै परिवार एवं साथीभाइबाट आफुलाई लागेको रोग (बिमार) भएकोले गर्दा प्रत्यक्ष सहानुभूति तथा माया प्राप्त गर्दछ, जसको कारण नै मानसिक द्वन्द्वका असरलाई शरीरमा रूपान्तरण गरी व्यक्तिले आफ्नो इगोलाई सन्तुलनमा ल्याई सन्तुष्ट हुन पुग्दछ। कहिलेकाँही हामी घर गाउँमा कसै कसैले भनेको सुन्ने गर्दछौ "के देख्नुपरेको यो मैले बरू यस्तो देख्नु भन्दा पहिला मेरो आँखा फुटेको भए हुन्थ्यो" त्यस्तै के यस्तो नराम्रो सुन्नु परेको बरू मेरा कान बन्द भएको भए हुन्थ्यो। यी सबै मानसिक द्वन्द्वमा फस्नु भन्दा शारीरिक दोष उपयुक्त मानिने उदाहरणहरू हुन्। एक जना महिला आफ्नो काँधमा सम्बेदन शून्यता भएको गुनासो डाक्टरकहाँ गई गर्दछिन, उनको मनोबैज्ञानिकबाट मनोविश्लेषण गरिन्छ, उनको हिस्ट्रीसबै लिइ सकेपछि थाहा भयो उनको पिता सिकिस्त बिरामी भएको वेलामा डाक्टर प्रति उनीमा उनको दमित इच्छा प्रकट हुन्छ तर फेरि उनी आफैलाई दोषी ठान्छिन्, म कस्तो स्वार्थी मेरो बुबा सिकिस्त हुँदा ममा यस्तो भावना आउने यो त ठूलो पाप हो, किन मलाई यस्तो सम्बेदना भएको बरू सम्बेदन शून्यता हुनु नि भनी एकदमै कठोर बन्दछिन। युवा डक्टरले उनको काँधमा हात राखेर बुबाको स्याहारको बारेमा कुरा गर्दा रहेछन् अनि उनको उक्त दमित इच्छा प्रकट भएर मानसिक द्वन्द्वमा आएको परिणाम थाहा पाए पछि उनीले महसुस गरेको पाइयो। यस्ता धेरै घटनाहरू प्रायः घट्ने गरेको पाइन्छ। कतिपय बच्चाहरूलाई स्कूलमा असहज भयो भने ज्वरोआउने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्नेजस्ता कुराहरू राख्दछन्, यस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विशेषगरी स्कूल जानु भन्दा अगाडि हुने गर्दछ। वास्तवमा यसको कारणमा विद्यालयको शिक्षक, साथीभाइ वा व्यवस्थापनको कुनै न कुनै कारण र बच्चामा उत्पन्न भय, डर एवं द्विविधाबाट बच्नका लागि उसले मलाई मानसिक यातना भयो भन्नु भन्दा राम्रो उपाय शरीरमा देखिने लक्षणबाट प्रदर्सित हुन्छन्, कहिलेकाहीं त्यतिकै पनि भन्दछन् तर कतिपय अवस्थामा सिकिस्त भएर तुरून्त हस्पिटल वा चिकित्सकसँग पुरयाई हाल्नुपर्ने हुन्छ। यसरी रूपान्तरण (Conversion) मा व्यक्तिले मानसिक असहजता द्वन्द्व, सङ्घर्षलाई शारीरिक लक्षणमा रूपान्तरण गर्दछन्। यस्तो भएमा मनोबैज्ञानिक परामर्सदाता वा मनोचिकित्सककहा पुऱ्याउनु राम्रो हुन्छ।

तार्किकीकरण (**Rationalization**)

यसमा व्यक्ति आफ्नो कुण्ठा, द्वन्द्व बाट आफ्नो इगो (आत्मसम्मान Self-Respect) लाई रक्षा गर्नको लागि मन मनै आफ्नो असफलताको मूल कारण अरूमाथि देखाएर आफ्नो सम्मान कायम राख्न चाहन्छन्। यसरी सामाजिक प्रतिष्ठा कायम रहोस् भन्ने भावना राखेको हुन्छ । जस्तो कुनै परीक्षार्थीले परीक्षामा असफल वा न्यून अङ्क प्राप्तगर्दा उसले प्रश्नपत्र जटिल थियो वा परीक्षकले उत्तरपुस्तिका निर्दयी ढङ्गले काटेका कारण यस्तो भयो या परीक्षा चल्दै गर्दा टाउको दुख्यो वा सन्चो थिएन भन्ने जस्ता विषय अगाडि राखेर आफ्नो प्रतिष्ठा कायम राख्न चाहन्छ। आफ्नो पढाई कम भयो, मेहनत पुगेन त्यसको परिणाम यस्तो भयो भन्दैन, यसरी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तार्किकता प्रस्तुत गरेर आफ्नो इगोको वचाव गर्ने गर्दछ। तार्किकिकरण अन्य २ प्रकार पनि छन्।

एउटाः अंगुर अमिला छन् (The grapes are sour)

अर्कोः सामान्य रोटीमा नै मिठास हुन्छ (A simple bread is quite sweet) अथवा झुपडीमा नै महलको सुख हुन्छ (Hut has the Pleasure of Place)।

यस्ता विषयहरू राखेर, तर्क दिएर व्यक्तिले आफ्नो इगोको रक्षा गर्दछ।

स्थानान्तरण (Transference)

व्यक्तिको मनको संरचनामा घटित हुने विषयहरू पनि बडो गजब गजबको हुन्छ कुनै पनि विषय मनमा उठिसके पछि त्यसको बैठान पनि आवश्यक नै हुन्छ। त्यो त्यतिकै सायद निष्क्रिय हुँदैन, निस्तेज पार्ने विधि केही न केही गरेरै छाड्दछ। यस स्थानान्तरण युक्ति करण/मनोरचनामा व्यक्तिले कसैका प्रति वा कोहीका प्रति उठेको संवेग (Emotion) ठ्याक्क स्वयमलाई नपाउँदा अरूतर्फ पनि स्थानान्तरण गर्दछ। जस्तै एउटा राम्रो माया प्रेमको कथा छ, मैजनुले लैलासँग अधिक प्रेम गर्दथे, जब उसले लैलासँग निकटता कायम गर्न असफल भए उनी लैलाको कुकुर सँग प्रेम गर्न थाले अथवा लैलासँगको प्रेम कुकुरमा स्थानान्तरण भयो। अर्को उदाहरण कहिलेकाही बाबु आमाले कुनै मित्रलाई लगाएको गुण उसका सन्तानको हित गरेर चुक्ता गर्दछन्। कतिपयको देखिन्छ, एउटै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिवारका धेरै सदस्य अर्को कुनै अमुक परिवारको व्यक्तिसँग अतिनै सौहार्द सम्बन्ध रहेको हुन्छ। सबै जनाको तर त्यस मध्ये कुनै एकको सँग सम्बन्धमा चिसोपना आयो भने उक्त व्यक्तिले परिवारका अन्य निर्दोष सदस्यहरू माथि पनि सोही अनुरूप भावनात्मकरूपमा बिमुख हुने गरेको पाइन्छ, प्राय धेरैजसोमा तर केही केहीमा भने अन्य सँग यथावत् सम्बन्ध राख्ने क्षमता रहन्छ। यो प्रायः कतिपय समाजमा पाइन्छ। यसरी व्यक्तिका मनमा उठेका विचार भावना आदिबाट व्यक्ति आफूलाई सन्तुलित बनाउन विभिन्न मनोरचनाहरू जानी नजानी गर्न पुग्दछ,त्यस्ता अन्य पनि धेरै विषयहरू रहन्छन्। कतिपय मनोरचना युक्तिकरणले व्यक्तिलाई सन्तुलित गर्न मद्दत पुग्दछ तर अधिकता वा बढीलेचाही मानसिक विकार जन्माउन सक्दछ। धेरै भयो वा खायो भने अमृत पनि विष हुन्छ भन्ने हाम्रो चलन नै छ। त्यसैले सन्तुलित हुनु र रहनुमा नै व्यक्तिको मनलाई आनन्द तुल्याउने उपाय हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-चार

मानबको भावानात्मक र ब्यबहार पक्ष बुझ्न स्नायुतंत्र र मष्तिस्क

स्नायु तन्त्र एवं मस्तिष्क (Nervous System and Brain)

स्नायु तन्त्र तथा मस्तिष्क (Nervous System and Brain) को बनावट र यसको क्रियाको सामान्य जानकारीले व्यक्तिको क्रिया, प्रतिक्रिया अथवा भावनात्मक पक्ष, क्रियात्मक पक्ष र त्यसदेखि बाहेकको सुझबुझ एवं मनस्थिति भण्डारण भएर विचारहरू रहने लगायतका विषयहरूकोबारेमा चिन्तन मनन गर्दा धेरै कुरा बुझ्न मद्दत पुऱ्याउने ध्येयबाट यस अध्यायमा प्रस्तुत गरिने प्रयास गरिएको छ, जसले मानव मनका पहलुहरूलाई शुक्ष्म विश्लेषणबाट बुझ्न समेत सहयोग पुग्नेछ।

स्नायु कोषको बनावट र कार्य (Structure and Function of Nerve Cell)

मानव शरीर धेरै नै जीवित कोषहरू (Living Cells) को समग्र सङ्ग्रह हो। सबै कोष (Cell) एकै प्रकारका हुँदैनन् र तिनीहरूको कार्यपनि फरक फरक हुन्छ। कुनै कोषहरू (Cells) बाट मांसपेशी (Muscles) बन्दछन्। कुनैबाट हड्डीहरू (Bones) त कुनै कोषहरूको काम स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पदार्थलैजाने (Carry) हुन्छ। जसले स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) लाई सम्वाहन (Carry) गर्दछ, त्यसैलाई स्नायु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

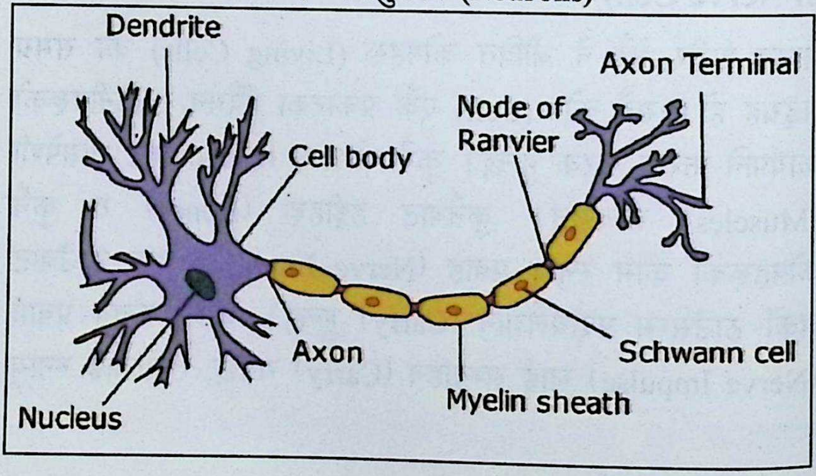
कोष (Neurons) भनिन्छ। यसको बनावटको आधारमा अहिले सम्मको अध्ययन अनुसार तीन भागमा विभाजन गरिएको छ।

१. जीवकोष (Cell Body)
२. मुख्य तन्तु (Axon)
३. शिखा तन्तु (Dendrites)

१. जीवकोष (Cell Body) को बनावटः-

यसको आकारको कुनै सुनिश्चित आकार हुँदैन तथापि प्राय गोलाकार नै देखिन्छ। एक कोषको वरिपरि एक प्रकारको बाह्य पत्र (परत) (घेरिएको भाग) हुन्छ जसलाई सेल मेम्ब्रेन (Cell Membrane) भनिन्छ, यस सेलको भित्र साइटोप्लाज्म (Cytoplasm) नामक एक खालको तरल पदार्थ (Liquid) हुन्छ। त्यसको पनि मध्य भागमा सेल (कोष) को केन्द्र (Nucleus) हुन्छ। त्यस न्यूक्लियसको भित्र अत्यन्त सूक्ष्म केन्द्र हुन्छ, जसलाई न्यूक्लिआई (Nuclei) भन्ने गरिएको छ।

चित्र १: स्नायुकोष **(Neurons)**



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवकोषको कार्य (Function of Cell body) :-

डेन्ड्राइट्स (शिखा तन्तु) बाट ल्याइएको स्नायु प्रवाह (Nerve impulse) लाई केन्द्रमा ग्रहण गर्नु तथा पुनः एक्जोन (Axon मुख्य तन्तु) तर्फ जानदिनु अथवा पठाउँनु यसको कार्य हो।

२. **एक्जोन (Axon) अथवा मुख्य तन्तुको बनावट:-**

यो जीवकोषको एक भागबाट एकदमै सूक्ष्म अति पातलो पुच्छर जसरी लामो निक्लिएको हुन्छ। यसको अन्तिम भागमा एकदमै पातला, पातला (Thin) बुट्यान प्रकारको त्यान्द्रा त्यान्द्रा बनावटमा रहेका हुन्छन्, जसलाई एण्डब्रस (Endbrush) भनिन्छ। एक्जोन (मुख्य तन्तु) को एण्डब्रस लगतै अर्को जीवकोष (Cell body)को डेन्ड्राइट्स (Dendrites) शिखा तन्तुमा जोडिएको हुन्छ। यसरी मानव शरीरमा प्रत्येक जीवकोष (Cell Body) एक अर्कामा जोडिएर बसेका हुन्छन् र एक ठाउँको स्नायु प्रवाह (Nerve impulse) निश्चित गन्तव्य (ज्ञानेन्द्रिय तथा कमेन्द्रिय तर्फ) सम्म पुऱ्याउँछन् र त्यही अनुसार मन मस्तिष्कमा सञ्चित सङ्ग्रह, विचार, धारणा अनुसार आदेश हुन्छ र व्यक्तिले प्रतिक्रिया जनाउँछ (जुन हाम्रा बाल्यकाल देखि सिकाइका मूल्य, मान्यता, विभिन्न उमेर सँगसँगै काम कारबाहीको सिलसिलामा बनेका धारणा, विचार अनुसार, परिवेश अनुसार व्यक्तिको इद, इगो र सुपरइगोको आधारमा प्रतिक्रिया गर्न पुग्दछ)।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एक्जोनको कार्य (Function of Axon):-

एक्जोन (Axon) अथवा मुख्य तन्तुबाट जीवकोष (Cell Body) मा आइपुगेको स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) सन्देस त्यहाँबाट बाहिर जान्छ र मांसपेशीहरू (Muscles) एवं स्नायु मण्डल (Nerves System) को कुनै भाग विशेषमा पुग्दछ।

३. **शिखातन्तु/डेन्ड्राइट्स (Dendrites) तथा एण्डब्रस (End brush) को बनावट:-**

यो कुनै रूख जस्तै विभिन्न हाँगाहरूको जस्तो गरेर फैलिएर बसेको हुन्छ। जीवकोषमा धेरै डेन्ड्राइट्सहरू हुन्छन्, प्रत्येकमा विभिन्न शाखाहरू (Branches), उपशाखाहरू (Subbranches) हुन्छन् भने यसको अन्तिम भाग (End Brush) मा शाखा, उपशाखाहरू हुँदैनन्, त्यसको अन्तमा झाडु वा बुस जस्तो संरचना हुन्छ। डेन्ड्राइट्सको शुरूको भाग जो जीवकोष नजिक ठूलो हुन्छ र पछाडि क्रमशः सानो सानो हुँदै बनेको हुन्छ। डेन्ड्राइट्समा खैरो (Brown)रङ्गको एक प्रकारको पदार्थ हुन्छ जसलाई निस्ल (Nissl) पदार्थ भनिन्छ। यही पदार्थ जीवकोष (Cell Body) मा पनि रहेको हुन्छ। त्यस कारणले गर्दा डेन्ड्राइट्स तथा सेल (Cell) को रङ्ग अलि मैलो मैलो रङ्गको खैरो खैरो (Brown Brown Type) प्रकारको हुन्छ भने एण्डब्रस (End Brush) मा केही उज्यालो रङ्गको एक प्रकारको पदार्थ हुन्छ जसलाई न्यूरोफाइब्रिल (Neurofibril) भनिन्छ। निस्ल (Nissl) पदार्थले बाहिरको प्रभावलाई आफूतिर आकर्षित गर्दछ अथवा तान्छ भने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

न्यूरोफाइब्रिल पदार्थले उक्त प्रभावलाई जीवकोषबाट निकालेर टाढा पुऱ्याउछ अथवा पठाउँने काम गर्दछ। यहाँ भनेको एउटाले बाह्य संज्ञानलाई सम्बेदन (Sensation) को रूपमा ग्रहण गर्दछ, जसले गर्दा हामीलाई कुनै विषय वा वस्तु प्रभावलाई तान्छ र मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ, त्यही पुऱ्याउने क्रममा एउटा जीवकोषबाट निक्लिएको एक प्रकारको तरल पदार्थको आधारमा एकठाउँबाट अर्को जीवकोष हुँदै तर अत्यन्त चाँडो केन्द्र अथवा मुख्यालय अथवा मस्तिष्कको सम्बन्धित क्षेत्रमा पुऱ्याउँछ। त्यसपछि कस्तो धारणा, योजना पहिले बनाएको छ सोही अनुसार तत्काल आदेश अथवा एक प्रकारको आभास दिन्छ र फेरी सोही अनुसार प्रतिक्रिया व्यक्तिले देखाउँछ वा उक्त विषयलाई सञ्चित गरेर राख्दछ।

स्नायु कोषका प्रकार (Types of Neuron)

स्नायु कोषलाई तिनीहरूको कामका आधारमा तीन प्रकारमा विभाजन गरिएको छ। मानव शरीरमा विभिन्न स्नायुकोषहरू फैलिएका हुन्छन् उक्त स्नायुकोषहरूले स्नायुकोषको प्रवाहलाई ग्राहकेन्द्रीय (Receptor) बाट मेरूदण्ड (Spinal Cord) अथवा मस्तिष्क (Brain) सम्म पुऱ्याउँदछन्।

उक्त तीन प्रकारका स्नायुकोषमाः

१. सम्बेदी अथवा ज्ञानवाही स्नायुकोष (Sensory or Afferent Neuron)
२. गतिवाही अथवा बाहिरबाहक स्नायुकोष (Motor or Efferent Neuron)
३. साहचर्य स्नायुकोष (Association Neuron)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

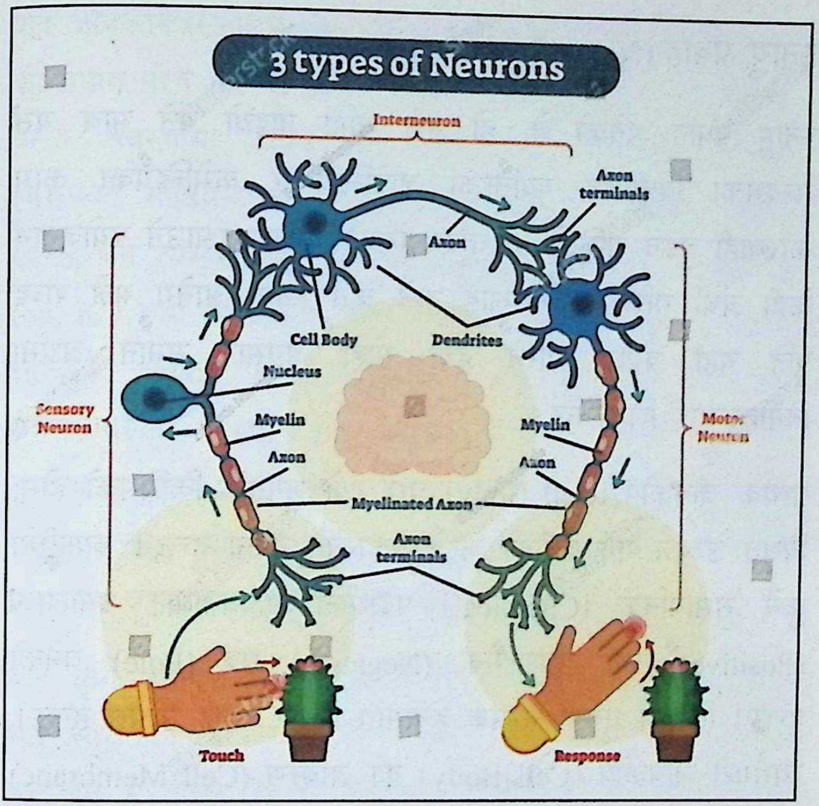
माथि उल्लेखित तीनवटै न्यूरोन (स्नायुकोष)को आकार र काममा केही भिन्नता रहेको हुन्छ। सम्वेदी वा ज्ञानवाही न्यूरोन डेन्ड्रोन (शिखातन्तु) ग्राहक कोषिकाको नजिक रहेको हुन्छ भने एण्डब्रस (End Brush) मेरूदण्ड (Spinal Cord) वा मस्तिष्क (Brain) तर्फ बाटो बनाएर बसेको हुन्छ। यस्तै गरेर गतिवाही (Motor) न्यूरोन, डेण्ड्राइट्स (शिखातन्तु) को समिपमा रहेको हुन्छ भने एण्डब्रस (End Brush) कर्मेन्द्रीय तर्फ जाने गर्दछ। अर्को यी दुईको फरक के छ भने ज्ञानवाही (Afferent) न्यूरोन एण्डब्रस (End Brush) को तुलनामा गतिवाही (Motor) न्यूरोनको एण्डब्रस (End Brush) अधिक मात्रामा लामो हुन्छ।

यी दुवैको काममा के फरक छ भने ज्ञानवाही/सम्वेदी (Afferent/Sensory) न्यूरोन (कोष) ले आवेग (Impulse) लाई लिने वा ग्रहण गर्ने काम गर्छ र त्यसलाई केन्द्र सम्म पुऱ्याउँछ भने गतिवाही (Motor) न्यूरोन (कोष) ले ग्रहण गरेको आवेग (Impulse) अनुसारको आदेश वा प्रतिक्रियालाई केन्द्रबाट खिचेर वा तानेर कर्मेन्द्रियसम्म पुऱ्याउछ (जस्तै, सामान्य हिन्दुवाद अनुसार कर्मेन्द्रियहरू भन्नाले:

१. वाक तत्म अथवा बोली (speech)
२. पणी तत्म अथवा समाउने हात (hand)
३. पदतत्म अथवा हिंड्ने खुट्टा (feet)
४. पयुतत्म वा मल विसर्जन गर्ने मलद्वार (anus) र
५. उपस्थ तत्म अथवा प्रजनन अङ्ग (Procreation) पर्दछन्)।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



साहचर्य स्नायु कोष (Association Neuron) माथि उल्लेख गरिएको भन्दा भिन्न हुन्छ। यसमा दुवै न्युरोनको जस्तो शाखाहरू र त्यसका लम्बाइ आदिको बारेमा भेद पाउन गाह्रो छ, तथापि प्रस्ट कार्यको फरक भन्ने हो भने अन्य विभिन्न कोष (स्नायु) को बीचमा सम्बन्ध स्थापित गराउने कार्य यसले गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse)

स्नायु प्रवाह भनेको के हो भन्ने थाहा पाइयो भने मात्र यस सन्दर्भका विषयहरू व्यक्तिका ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियका काम कारबाही बुझ्न सजिलो हुने हुँदा यसको बारेमा बुझाउने प्रयोजनार्थ केही चर्चा गरिन्छ। यसलाई कतै कतै स्नायु आवेग भन्ने शब्द पनि यहाँ प्रयोग गरिने हुँदा सोही अनुसार समान अर्थमा तिनीहरूलाई लिनुपर्नेछ।

प्रत्येक जीवकोष (Cell Body) चाहे त्यो जुनसुकै किसिमको होस्, विद्युत उत्पन्न गर्ने बेट्रीको जस्तै प्रकारको रचना हुन्छ। ब्याट्रीमा कुनै रासायनिक (Chemical) पदार्थको सहायताबाट धनात्मक (Positive) तथा ऋणात्मक (Negative) ध्रुव (Pole) बनेको हुन्छ। ति दुबै ध्रुवमा सम्पर्क हुनासाथ विद्युत प्रवाह उत्पन्न हुन्छ। त्यसैगरी जीवकोष (Cell Body) को आवरण (Cell Membrane) एउटा अत्यन्त मसिनो भन्दा मसिनो प्वाल भएको झिल्लीबाट बनेको हुन्छ जसले सामान्य अवस्थामा भित्रको पदार्थलाई भित्र र बाहिरको पदार्थलाई बाहिर नै राख्ने गर्दछ। यी झिल्लीको दुवै तर्फ केही रासायनिक पदार्थ, विशेषगरी सोडियम (Sodium) तथा पोटासियम (Potassium) का विद्युत् उत्पन्न गर्ने कार्य (Electricity Charged Particles) फैलिएका हुन्छन्। यदि कुनै पदार्थमा विद्युत् चार्ज गरियो भने त्यसका सबै कणहरूमा विद्युत प्रवाहित हुन गई पोजेटिभ र नेगेटिभ आयोन (Ion) मा विभाजित हुन जान्छन्। त्यस्तै खालका आयोन (Ion) जीवकोषको बाहिर तथा भित्र पाइन्छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यदि जीवकोष (Cell Body) मा कुनै प्रकारको उद्दीपन (Stimulus) को प्रभाव परेन भने यो विश्राम अवस्था (Rest Stage) मा रहन्छ। यस्तो अवस्थामा जीवकोषको वाह्य आवरण भागमा पोजिटिभ स्वरूपको सोडियम आयोन (Sodium Ion, a^+) अधिक मात्रामा रहन्छ भने त्यसको भित्रीभाग तर्फ नेगेटिभ स्वरूपको (Potassium Ion, K^-) तथा क्लोराइड आयोन (Chloride Ion) अधिक मात्रामा रहन्छ। जीवकोष (Cell Body) को यो सन्तुलित अवस्थालाई ध्रुवणाअवस्था (State of Pollaristation) भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा जीवकोषमा लगभग ७० मिलिभोल्ट (M^V) विद्धुत क्षमता रहेको हुन्छ। यो जीवकोष (Cell Body) मा मात्र नरहेर सबै प्रकारका कोषहरूमा समानरूपले पाइन्छ।

यदि कुनै उद्दीपक (Stimulus)ले कोष (न्यूरोन) मा प्रभाव पार्दछ भने न्यूरोनको आवरणमा रहेका छिद्र (प्वाल) फैलिन (Spread) पुग्दछन् र बाहिर रहेका पोजेटिभ सोडियम आयोन (Na^+) भित्र प्रवेश गर्न थाल्दछन् र भित्री भागका नेगेटिभ आयोन (K^-) बाहिर आउन थाल्दछन्, जसको कारण एक प्रकारको विद्धुत रासायनिक शक्ति (Electrical Chemical Power) उत्पन्न हुनजान्छ, जसलाई स्नायू प्रवाह/आवेग (Nerve Impulse) अथवा क्रियाक्षमता (Action Potencial) भनिन्छ। जब यसरी बाह्य आवरणबाट धनात्मक सोडियम आयोन भित्र प्रवेश गर्न थाल्दछ भने उक्त रिक्त स्थानमा वरपरका क्षेत्रबाट सोडियम आयोन दौडन थाल्दछन् जसले गर्दा उद्दिपक (Stimulus) को प्रभाव सर्वत्र वातावरण तथा एक्जोन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(Axon) मा फैलिन थाल्दछ। यस प्रकारको प्रभावलाई प्रवाह सञ्चालन (Impulse Conduction) भनिन्छ।

यसरी कुनैपनि उद्दीपक अथवा उत्तेजना ज्ञानेन्द्रिय (Sensory) को सम्पर्कमा आउँदा ज्ञानेन्द्रियमा एक प्रकारको विद्युतीय रासायनिक वाधा (Electro Chemical Disturbance) उत्पन्न हुन्छ सोही स्थितिलाई स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) भनिन्छ। एउटा निश्चित उत्तेजना प्राप्त भइसकेपछि कुनैपनि स्नायुकोष उत्तेजित हुनपुग्दछ भने उक्त उत्तेजना सम्पूर्ण शक्तिका साथ क्रियाशील भई उठ्दछ। तर दुर्बल उत्तेजनाबाट स्नायूकोष विलकुलै उत्तेजित हुँदैन। यसरी स्नायुकोष क्रियाशील भयो भने पूर्णरूपमा हुन्छ, भएन भने बिलकुल हुँदैन, यसैलाई सम्पूर्ण वा बिलकुल नभएको नियम (All or None Law) भनिन्छ।

यहाँ माथिका सन्दर्भमा स्नायु कोषका विभिन्न केमिकल पदार्थको चर्चा गरियो। शरीरका कोषहरूमा विभिन्न शक्तिहरू रहेको विभिन्न समयमा रहेका व्यक्तिका चमत्कारबाट अनुमान गर्न सकिन्छ। जस्तो कि व्यक्तिमा चुम्बकीय शक्ति रहेको, विद्युतीय शक्ति रहेको हामी आफै पनि कहिले कही कपडा खोल्दा करेन्टका झिल्का महसुस गरेका छौं। कसै कसैले विद्युत् शरीरबाटै निकालेर बल्ब बालेको, अण्डा तारेको आदि घटनाहरू देखेका छौं, वास्तविक घटनालाई युटयूवमा पनि हेर्न सकिन्छ।

यसरी शरीरमा धेरै कोषहरू रहेका हुन्छन् र कोषहरूको मिलनबाट शरीरमा विभिन्न प्रवाह/आवेग उत्पन्न हुने गरेको थाहा भयो।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी कुनै पनि स्नायु कोष उत्तेजित हुनमा सामान्यतः मिलि सेकेन्ड समय लाग्दछ भनिएको छ तथापि कुनैमा यी भन्दा अधिक र कुनैमा कम समयमा नै कोष क्रियाशिल हुन पुग्दछ। सर्वप्रथम हेल्महोज (Helmholtz) ले मेरूदण्डमा प्रयोग गरेर स्नायु प्रवाहको गतिलाई मापन (Measurement) गर्न सकिने बताएका थिए, उनले यसको गति प्रति सेकेन्ड ९० देखि १०० फिट हुन्छ भनेका छन्। आधुनिक अनुसन्धानहरूबाट प्रस्ट भएको छ की एक्जोन (Axon) मा प्रति सेकेन्ड ३०० फिट भन्दा तीव्र गतिले र एण्डब्रस (End Brush) मा प्रति सेकेन्ड ३ फिट स्नायु प्रवाहको गति रहन्छ भन्ने तथ्यहरू बाहिर आएको छ। सोही आधारमा व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक वा भावनात्मक प्रतिक्रिया देखाउँछ।

स्नायु प्रणालीको वर्गीकरण (Classification of Nervous System)

स्नायु प्रणालीलाई साधारणरूपमा मात्र बुझ्न सकियो भने व्यक्तिले जीवनका विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई एवं शरीरबाट उत्पन्न हुने अथवा क्रिया प्रतिक्रियालाई सम्झन सरल हुनाले यो महत्वूर्ण हुन्छ र मानसिक प्रक्रियालाई पछ्याउन सहज हुनजान्छ भन्ने अभिप्रायले यहाँ संक्षिसमा प्रस्तुत गरिन्छ। तथापि जीवकोष (Cell Body) स्नायु प्रणालीको सबैभन्दा सानो एकाइ हो जो मानव शरीरको सर्वत्र फैलिएको हुन्छ। स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई तीन भागमा विभाजन गरिएको पाइन्छ :-

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१. परिधीय स्नायु प्रणाली (Peripheral Nervous System)
२. केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System)
३. स्वचालित स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System)

परिधीय स्नायु प्रणाली (Peripheral Nervous System)

यो स्नायु प्रणाली शरीरको परिधीय (बाह्य) भागमा पाइन्छ, कुनै कारणवश यो स्नायु काटिएको खण्डमा समयोचित जोडिदा यो पुनः पुर्ण अवस्थामा फर्कन सक्दछ अथवा पुनर्वृद्धि (Regeneration) भएर पहिलेको झैं हुन सक्दछ। यो मस्तिष्क एवं मेरूदण्ड (Brain and Spinal Cord)बाट बाहिर अन्यत्र क्षेत्रमा फैलिएको हुन्छ। यसको सम्बन्ध ज्ञानेन्द्रीय (Sense Organs) र कर्मेन्द्रीय (Motor organs) सँग रहेको हुन्छ। यसबाट गरिने कार्यहरूमा मस्तिष्कको उच्च केन्द्र (Higher Center) अथवा सेरेब्रल कर्टेक्स (Cerebral Cortex) को नियन्त्रण रहने भएकाले व्यक्तिलाई सम्बन्धित बिषयका बारेमा ज्ञान (Knowledge) हुन्छ। परिधीय स्नायु प्रणालीको सम्बन्ध बाह्य वातावरणसँग रहेको हुन्छ। यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने मनमा विचार उत्पन्न भइसकेपछि जुन कार्य गरिन्छ उक्त कार्यमा यो परिधीय स्नायु प्रणाली सक्रिय हुन्छ। कतिपय क्रियाहरू स्वतः हुन्छन् तिनीहरू सेरेब्रल कर्टेक्सको नियन्त्रणमा हुँदैनन् किनकी यिनीहरूको सम्बन्ध उक्त कर्टेक्समा भएको हुँदैन सो भन्दा बाहिर अथवा मस्तिष्क र मेरूदण्ड भन्दा बाहिर बनेको हुन्छ। यसबारे व्यक्तिलाई जानकारी हुँदैन किनकी यसको सम्बन्ध शरीरको भित्रि अथवा आन्तरिक वातावरणसँग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहेको हुन्छ जो स्वचालित आफ्ना क्रियाहरू गर्दै रहन्छन्। यसरी परिधीय स्नायु प्रणालीलाई कार्यको आधारमा दुई भागमा बाँड्न सकिन्छः

i) ज्ञानवाही परिधीय स्नायु प्रणाली (Sensory or Afferent Peripheral Nervous System)
ii) गतिवाही परिधीय स्नायु प्रणाली (Motor or Efferent Peripheral Nervous System)

ज्ञानवाही शब्द आफैमा प्रस्ट छ ज्ञान हुने अथवा गरेको कार्य थाहा पाइने परिधीय स्नायु प्रणालीको सम्बन्ध मस्तिष्क वा मेरूदण्डमा रहेको हुन्छ। ज्ञानेन्द्रियहरू जस्तै उदाहरणको रूपमा घण्टीको आवाज आयो भने कानबाट ग्रहण गरिन्छ र मस्तिष्कमा पुगेपछि उक्त घण्टीको आवाज स्कूलको हो वा मन्दिरको हो वा कुनै सामान बेच्नेको हो वा कुनै जनावरको घाँटीमा बाँधिएको घण्टी या दमकलको घण्टी भन्ने छुट्टाउने ज्ञान चाही मस्तिष्कबाट थाहा हुन्छ। यसरी उक्त आवाज कानमा रहेको ग्रहण कोष (Receptor Cells) उत्तेजित भएपछि ज्ञानवाहि स्नायु प्रणालीमा स्नायु प्रवाह (Nerve Impulse) हुन्छ र मस्तिष्क (Brain) सम्म पुग्दछ। यसरी ज्ञानवाही परिधीय स्नायु प्रणालीले काम गर्दछ सोही अनुसार ज्ञात हुन्छ।

गतिवाही परिधीय स्नायु प्रणाली (Motor or Efferent Peripheral Nervous System) मा मस्तिष्क एवं मेरूदण्डको सम्बन्ध कर्मेन्द्रियसँग रहन्छ र मांसपेशी (Muscles) तथा ग्रन्थिहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(Glands) मा स्थापित गराउँछ त्यसैलाई गतिवाही परिधीय स्नायु प्रणाली भनिन्छ। यसले मस्तिष्कको आदेशलाई कर्मेन्द्रीय सम्म पुऱ्याउँदछ, जसको फलस्वरूप व्यक्तिले केही काम गर्दछ। एउटा उदाहरणका लागि हामी कोठामा बसिरहेका छौं कसैले गेटको घण्टी बजायो अथवा घरमा को हुनुहुन्छ भनेर कसैले बोलायो भने ज्ञानवाही परिधीय स्नायु प्रणाली द्वारा स्नायु प्रवाह हुन पुगि मस्तिष्कमा पुग्दछ र मस्तिष्कले गेट खोल्न वा को रहेछ भनी हेर्न आदेश दिन्छ, त्यहाँ खोल्ने वा हेर्न जाने कार्य हुन्छ एवं मांसपेशी तथा ग्रन्थि सम्म स्नायु प्रवाह हुन गई उक्त कार्य हुन जान्छ।

केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System)

यसलाई मुख्यतया दुई भागमाबाड्न सकिन्छः

i मेरूदण्ड वा सुषुम्ना (Spinal Cord)

ii मस्तिष्क (Brain)

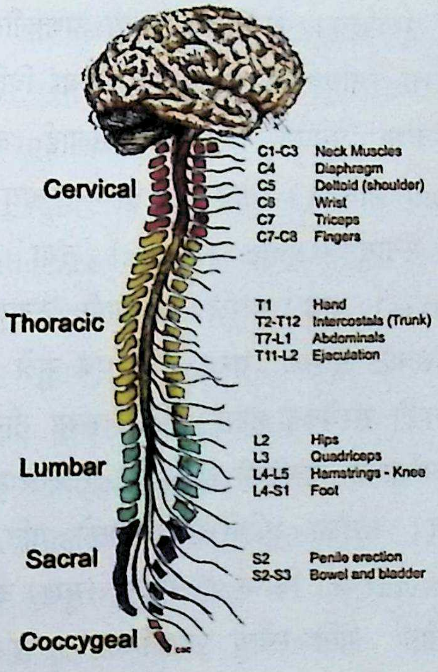
मेरूदण्ड (Spinal Cord) यो गर्धन (Neck) बाट प्रारम्भ भएर डढेल्नो (पिठ्यु) हुँदै वक्षस्थल छेउको हड्डीसम्म पुगेको हुन्छ। यसको औसत लम्बाइ १८ इन्च हुन्छ र मोटाई लगभग १ सेन्टिमिटर हुन्छ। बाहिरबाट हेर्दा यसको रङ्ग दूध वा हिउँ जस्तो सेतो देखिन्छ किनकी यसको बाहिर पट्टी न्यूरोफाइब्रिल स्नायुहरू रहेका हुन्छन् भने भित्रपट्टिको रङ्ग खैरो हुन्छ कारण त्यहाँ निस्ल (Nisl) पदार्थ रहेको हुन्छ। त्यसैले शरीर भित्र सेतो र खैरो पदार्थ हुन्छ भनिन्छ। मेरूदण्डको हड्डीमा ३१ वटा जोइन्टहरू हुन्छन् र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसको दुवै तर्फ स्नायु तन्तु (Nerve Fibers) जोडिएर रहेका हुन्छन्, जो शरीरभरी फैलिएका हुन्छन्। यी ३१ जोइन्टमा ज्ञानवाही र गतिवाही स्नायुहरू दुवैतर्फ रहेका हुन्छन्। यसको मुख्य दुईवटा कार्यहरूमा गर्धन भन्दा तलका सबै अङ्गहरू (Organs) बाट आएको ज्ञानवाही स्नायुलाई मस्तिष्कमा सम्बन्ध स्थापित गर्ने र मस्तिष्कबाट आएका गतिवाही स्नायुहरूको प्रवाहलाई शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (Organs) मा पठाउँने एवं सहज क्रिया वा परिवर्त्य क्रिया (Reflex) को सञ्चालन र नियन्त्रण यही मेरूदण्ड (Spinal Cord) बाट हुने गर्दछ।

मेरूदण्ड र स्नायु प्रणालीको चित्रः



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेरूदण्डबाट आउने र बाहिर जाने ३१ जोडा मेरूदण्डका स्नायु प्रणालीमा ८ वटा गर्धनको क्षेत्रमा मेरूदण्डमा मिल्दछन् जसलाई सर्भाइकल स्नायु (Cervical Nerves) भनिन्छ, त्यस्तै १२ जोडा छातीको क्षेत्रमा मेरूदण्डमा मिल्दछन् जसलाई थोरासिक स्नायु (Thoracic Nerves) भनिन्छ, ५ जोडा पेटको क्षेत्रमा हुन्छन् जसलाई लम्मर स्नायु (Lumber Nerves) भनिन्छ, ५ जोडा कम्मरको क्षेत्रमा मिल्दछन् जसलाई स्याक्रल स्नायु (Sacral Nerves) भनिन्छ भने अर्को १ जोडी स्नायु पुच्छर स्थलमा मिल्दछन् जसलाई मोमेजिनल स्नायु भनिन्छ। यिनै ३१ जोडी स्पाइनल स्नायुहरूको सहायताले टाउको भन्दा तलको सबै अङ्ग पहिले मेरूदण्ड (Spinal Cord) सँग सम्बन्धित हुन्छन् र त्यसपछि मात्र मस्तिष्कमा पुग्दछन्। मेरूदण्ड स्नायु प्रणालीका अतिरिक्त १२ जोडा अतिरिक्त स्नायुहरू टाउकाको क्षेत्रमा विभिन्न भागबाट निक्लिएर मस्तिष्कमा पुगेका हुन्छन्, जसलाई कपाल स्नायु (Cranial Nerves) भनिन्छ। नाकका (घ्राण) स्नायु (Olfactory Nerves), दृष्टि स्नायु (Optic Nerves) तथा श्रवण स्नायु (Auditory Nerves) शुद्ध रूपले ज्ञानवाही स्नायु (Sensory Nerves) हुन् जसबाट क्रमशः गन्ध, दृष्टि एवं सुन्ने (श्रवण) तथा शारीरिक सन्तुलनको सम्बेदन हुन्छ। यिनिहरूमा तीन गति स्नायु रहन्छन् जसले आँखाका मांसपेशी (Muscles) र त्यसकोकार्यलाई नियन्त्रित गर्दछन्। यसका अतिरिक्त जिब्रोको गति, गर्धन तथा अन्तरावयव (Viscera) को क्रिया र अनुहार (मुख) को गतिहरूको नियन्त्रण शुद्ध तीन गति स्नायु प्रणालीबाट हुन्छ। अन्य तीन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्नायुप्रणाली यस्ता हुन्छन् जसले गति र ज्ञान दुवै प्रकारका गुणहरू बोकेका हुन्छन्।

यसरी यि ३१ जोडा मेरूदण्ड स्नायु र १२ जोडा कपालिक स्नायु (Cranial Nerves) बाट सम्पूर्ण बाह्य स्नायु प्रणालीको रचना भएको छ जसको सहायताबाट व्यक्ति बाह्य जगतको उद्दिपकहरू (Stimulus) को अवगत हुन्छ र त्यसप्रति समयानुकूल प्रतिक्रियाहरू जनाउँदछ, देखाउदछ।

मस्तिष्क (Brain)

मस्तिष्क नै यस्तो केन्द्र अथवा मुख्यालय हो जसले प्राणीहरूको समस्त क्रियाहरूको सञ्चालन गर्दछ। यसको संरचना तथा त्यसका कामहरूको बारे अझै पनि खोज अध्ययन भइरहेको छ, धेरै कुरा जानिसकेको छैन। कहिलेकाहीं टाउकोको आकारलाई लिएर भाग्यमानी वा अभागी भनी अनुमान गर्ने गरिएको पाइन्छ, तरअध्ययन अनुसार मानवको मस्तिष्कको आकार (Size) साइज र बुद्धि (Intelligence) का बीच कुनै सम्बन्ध पाइएको छैन। मानव मस्तिष्कको तौल लगभग ३ पाउन्ड (१ पाउन्ड बराबर ४५३.५९२ ग्राम, ४५३.५९२ ग्राम x ३ पाउन्ड बराबर १३६०.७७६ ग्राम अथवा १ किलो ३६० ग्राम तथा ७७७ मिली ग्राम) हुन्छ भनिएको छ भने औसत रूपमा मस्तिष्कमा लगभग ८६ अरब स्नायुहरू रहेका हुन्छन् जबकि बिरालोमा १ अरब, चिम्पान्जीमा ७ अरब र हात्तीमा २३ अरब स्नायु रहेको पाइन्छ। स्नायु शास्त्रीहरूका अनुसार मस्तिष्कमा रहेका स्नायु कोषहरू

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वयस्क (Adulthood) सम्म पनि परिवर्तन हुन सक्दैनन्। शरीरलाई आवश्यक पर्ने अक्सिजन र ग्लुकोजमध्ये मस्तिष्कलाई २० प्रतिशत अक्सिजन र २५ प्रतिशत ग्लुकोज आवश्यक पर्दछ। अर्को एक अनुसन्धानबाट के अनुमान गरिएको छ भने विगत ५ लाख बर्ष भन्दा पहिलेका मान्छेको मस्तिष्कको आकारमा तुलनात्मक रूपमा अहिलेका मान्छेको मस्तिष्क सानो हुँदैछ जो लगभग ९ क्युबिक इन्च घटेको छ। साथसाथै मानव शरीर पनि क्रमशः समय कालखण्ड पश्चात् पहिलेका मानिसको भन्दा अहिलेका मानिसको क्रमशः घटिरहेको तथ्यहरू बाहिर ल्याइएको छ।मस्तिष्कमा रहेका स्नायु कोषहरूका लागि एउटा मान्छेको लागि जति उर्जा चाहिन्छ त्यसको लगभग २५ प्रतिशत शक्ति उक्त स्नायु कोषहरूलाई सन्तुलित राख्न आवश्यक पर्ने कुरा उक्त क्षेत्रमा काम गर्ने विद्वानहरूले बताएका छन्।

शरीरमा भएका स्नायुकोषमध्ये लगभग ९० प्रतिशत स्नायुकोष मस्तिष्कमा रहेका हुन्छन् भनिएको छ। मस्तिष्कमा रहेको सन्धि स्थल र तिनीहरूको अन्तरसम्बन्ध (Inter Connection) यति धेरै जटिल छ कि एक घन इन्च स्नानमा लगभग ६० करोड सन्धीस्थलीय सम्बन्ध पाइन्छ। अतः उक्त स्नायु कोषको आपसी सम्बन्ध पनि असिम छ कि जसको कल्पना पनि कठिन छ।जस्तो कि यो विश्व ब्रह्माण्डलाई बुझ्न जति गाह्रो छ, यो पनि त्यस्तै जस्तै छ। चरक संहितामा भनेझै यथा पिंडे तथा ब्रह्मंडे,यथा ब्रह्मंडे तथा पिंडे भनेको ब्रह्माण्ड को बनावट जस्तो छ तारा, ग्रह, नक्षत्र, पृथिबी आदी झैं मान्छेको पनि भित्रि संरचना त्यस्तै छ भनि धेरै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अगाडी भनियको उल्लेख गरिएको थियो। हामीले बुझे जस्तो लागेपनि यो रहस्य सायद रहिरहनेछ।

मानव मस्तिष्क (Human Brain) को विषयमा एउटा गजबको कुरा के छ भने ति सबै स्नायुहरू जन्मदा नै स्थापित रहेका हुन्छन् र उमेर वृद्धि भएता पनि यसको संख्या पहिले जति थिए पछि पनि त्यति नै संख्यामा रहन्छन्। जन्मदा खेरी बच्चाको मस्तिष्कको स्नायु कोषको वजन थौरै नै हुन्छ पछि आकारमा वृद्धि हुँदै गएपछि क्रमशः बढ्दै जान्छ। मस्तिष्क हाम्रो अनुभवबाट सिक्दछ र त्यसलाई स्मरणमा सुरक्षित राख्दछ। समय बितेको भएता पनि उक्त पूर्व अनुभवलाई स्मरण गर्दछ र भविष्यका लागि योजना बनाउँछ, सोच्दछ एवं सृजनात्मक चिन्तन गर्दछ। मस्तिष्क यादहरू सञ्चित गर्ने एवं एकीकरण गर्ने एक सर्वोच्च केन्द्र तथा अङ्ग हो किनकी यिनै विविध कार्यहरूका बीच अत्यन्त सु-मधुर अन्तरसम्बन्ध रहन्छ।

मस्तिष्कको एकदमै विशिष्ट विशेषता यसको बहुमुखता (Versatility) हो। यसमा रहेको कतिपय स्नायुकोष ज्ञानेन्द्रियको समान कार्य गर्दछन् भने कति शारीरिक आवश्यकता प्रति सजग बनाउँछ र त्यसको परिपूर्तिका लागि व्यवस्था गराउँछ। त्यसमा कतिपय स्नायुकोष ग्रन्थिहरू (Glands) को जस्तै गरी रसस्राव (Secretion), उत्पन्न गर्दछन्।

मस्तिष्कको भित्र बनावट हेर्दा ओखरको भित्रको भाग जस्तै लाग्दछ, मस्तिष्कको बाहिरी भाग हेर्दा खैरो रङ्ग जस्तो लाग्दछ

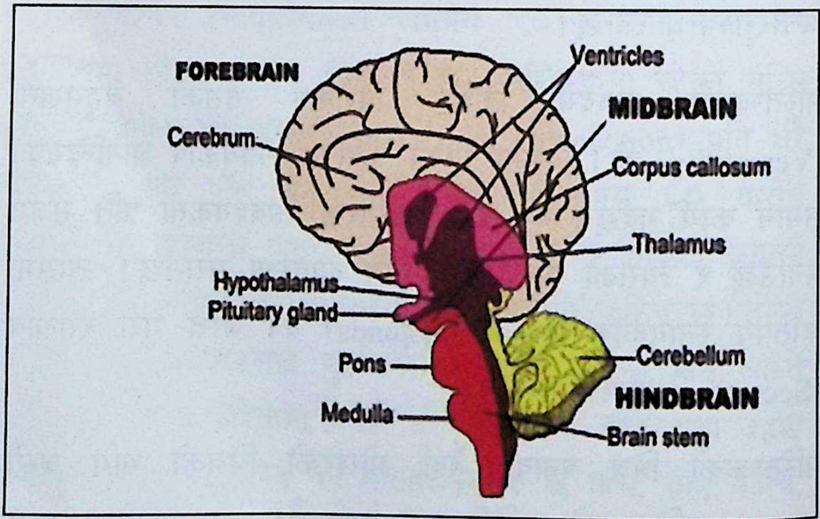
Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भने काटी भित्र हेर्दा सेतो रङ्ग देखिन्छ। यसको बाहिर स्नायुकोष र भित्र स्नायुतन्तुहरू रहेका हुन्छन्। मस्तिष्कको भित्री भागलाई सर्लक्क सँग हेर्दा थाहा हुन्छ की बिच भागमा दरार परे जस्तो गरी समान रूपमा २ भागमा, एउटा दाहिने र अर्को बायाँ तर्फ विभाजित हुन्छ। दाहिने तर्फको मस्तिष्कको भागले शरीरको बायाँ भाग र बायाँतर्फको मस्तिष्कले शरीरको दायाँ भागको सन्तुलन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्दछ। मस्तिष्कको विभिन्न भागलाई बुझ्न र त्यसका कार्यक्षेत्रका हिसाबले बुझ्न सजिलोका लागि ३ वटा ठूलो भागमा विभाजन गरी प्रस्तुत गरिन्छ :

१. पछिल्लो भाग मस्तिष्क (Hind Brain)
२. मध्य मस्तिष्क (Mid Brain)
३. अग्र मस्तिष्क (Fore Brain)

<u>मस्तिष्कको चित्र</u> :



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पछाडिको मस्तिष्क भाग (Hind Brain)

यो टाउको पछाडिको भागको तल्लो तर्फ रहेको हुन्छ जसका मुख्य ३ भाग हुन्छन्:

क) मेडुला ओब्लोनगाटा (Medula Oblongata):-

यो मेरूदण्ड (Spinal cord) को सबैभन्दा माथिल्लो भाग हो, लगभग १ इन्च लामो हुन्छ। यो स्नायु तन्तुको समूहबाट बनेको हुन्छ जसले स्नायु आवेगलाई मध्य मस्तिष्क र अग्र मस्तिष्क सम्म पुऱ्याउँदछ। यसका अतिरिक्त अन्य कार्यहरू पनि गर्ने मुख्य भूमिका निर्वाह गर्दछ। जस्तै; श्वास क्रिया (Breathing), मुख बाउने र बन्द गर्ने (Gagging) कार्य, रक्त सञ्चालन (Blood Circulation), निदाउने तथा ब्यूँझने आदि क्रियामाथि नियन्त्रण गर्दछ। यदि मेडुलामा कुनै क्षति पुग्यो भने श्वास एवं मुटुको कार्य अनियमित हुनुका साथै व्यक्तिको हिडडुल गर्ने सन्तुलन बिग्रन थाल्दछ। एनेस्थेसिया लगायत अन्य रसायन तत्वहरूले यही मेडुलामा असर गर्दछ र यसको ऐच्छिक (Involuntary) कार्यहरूमा निष्क्रियता गराउँदछ। जस्तो अपरेशन गर्दा एनेस्थेसिया गरी सम्वेदन शून्य बनाइन्छ जसले यसैमा प्रभाव पार्ने गर्दछ।

ख) सेरेबेलुम (Cerebellum) अथवा लघु मस्तिष्क :-

मेडुलाभन्दा माथि र सेरेब्रुस (Cerebellum) अथवा बृहत् मस्तिष्कको तल यो लघु मस्तिष्क अवस्थित हुन्छ। धेरै स्नायु तन्तुहरूबाट निर्मित यो लघु मस्तिष्क मस्तिष्कको पछाडिको भागको सबैतिर फैलिएको हुन्छ। यसको सम्बन्ध मेडुला र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लघुमस्तिष्कसँग हुन्छ। वेस्टिबुलर (Vestibular) नामक कानमा रहेको ग्राहकेन्द्र (Receptor) का स्नायुहरू द्वारा यसले सम्बन्ध स्थापित गर्दछ। यसको मुख्य काम शारीरिक सन्तुलन (Equilibrium) गर्नु हो, त्यसको ग्राहकेन्द्र (Receptor) वेस्टिवुलर नै हो। यसले मांसपेशीलाईस्फूर्तिबनाइ राख्दछ र शारीरिक सन्तुलन तथा मुद्रा (Posture) बनाई राख्न मद्दत गर्दछ जसको कारण शरीरको विभिन्न कार्यहरूमा सन्तुलन स्थापना हुन जान्छ। यसरी शारीरिक सन्तुलन (हिंड्दा, दौडदा) गर्ने कार्य यही लघुमस्तिष्क (Cerebellum) को नै हो। यदि यसमा कुनै समस्या वा क्षति पुग्यो भने व्यक्तिले आफ्नो शारीरिक कार्य त गर्छ तर त्यसलाई नियन्त्रण एवं सँगठित गर्न असमर्थ रहन्छ। आफ्नो नाकमा हात लगेर छुन नसक्ने हुन्छ, हिडडुल गरेता पनि कुन खुट्टा कता राख्ने, एकातिर राख्नुपर्ने अर्को तर्फ पर्दछ त्यसमाथि नियन्त्रण गर्न असमर्थ रहन्छ। यस सम्बन्धमा विभिन्न पशुहरूमा प्रयोग गरेर हेरिएको पाइन्छ, प्रयोगको रूपमा उक्त लघु मस्तिष्कलाई झिकिदिदा व्यवहार पूर्णतः असन्तुलन हुन पुगेको पाइएको छ। हिडडुल गर्न असमर्थ पाइएको छ। यसरी प्रयोगबाट प्रस्ट भएको छ कि लघुमस्तिष्कले सिपमूलक ढङ्गले जटिल क्रियाहरूलाई व्यवस्थित क्रममा राख्ने गर्दछ।

ग) सेतु (Pons) :-

हामीलाई थाहा छ, मस्तिष्क सम्पूर्ण रूपमा दाहिने र देब्रे गरी दुई गोलार्धीय भागमा विभाजित रहेको हुन्छ। यसले लघु मस्तिष्कको दुवै भाग र वृहत मस्तिष्क (Cerebrum) को दुवै भागलाई मिलाउने एवं लघु र वृहत् मस्तिष्कसँग मस्तिष्कका अन्य भागसँग मिलाउनु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसको मुख्य कार्य हो साथै ज्ञानवाही र गतिवाही (Sensory & Motor) आवेगहरू (Impulse) लाई केन्द्रीय स्नायु प्रणालीका विभिन्न भागमा यताउता पुऱ्याउने काम गर्दछ। धेरै पुरानो अध्ययनमा Tang (1953) ले श्वास क्रियामा समेत नियन्त्रण राख्नमा मद्दत पुऱ्याउछ भनेका छन् भने Moruzzi and Magoun (1949) का अनुसार निदाएका वेलासपना देख्दा उक्त सपनाको समयमा आँखाको गति माथि सेतुले नियन्त्रण गर्दछ भनेका छन् ।

मध्य मस्तिष्क (Mid Brain)

टाउकाको पछाडिको भागमा अवस्थित पछिल्लो भागको मस्तिष्क भन्दा माथिल्लोभाग मध्य मस्तिष्क (Mid Brain) हो। यसमा भएका स्नायु क्षेत्र (Nerve Tracts) ले वृहत् मस्तिष्कलाई (Cerebrum) मस्तिष्क स्टिम (Brain Stem) तथा मेरूदण्ड (Spinal Cord) सँग सम्बन्ध राख्छन्। कतिपय गतिशील वस्तुहरूका साथै आँखालाई यताउता घुमाउने क्रियाका केही अंशमा यसक्षेत्रको केही स्नायुहरूसँग यसले सम्बन्ध राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ। टाउकामा हुने परिवर्त्य क्रिया (Reflex Action) यही मध्य मस्तिष्कबाट हुन्छ यसरी संक्षेपमा भन्दा मध्य मस्तिष्कले मस्तिष्कको अग्र भाग र पश्च भागमा सम्बन्ध स्थापित गराउने कार्य गर्नका साथै गति क्रिया नियन्त्रण (Motor Control) दृष्टि, सुन्ने, तापक्रम नियमन र सतर्कता (Vision, Hearing, Temperature Regulation and Alertness) जस्ता विषयसँग साहचार्य (Association) गराउँदछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अग्र मस्तिष्क (Fore Brain)

टाउकाको अगाडि पट्टिको भागमा रहेको अग्र मस्तिष्क (Fore Brain) का निम्न भागहरूमा विभाजन गरिएको छ।

क) थलामस (Thalamus)
ख) हाइपोथलामस (Hypothalamus)
ग) घ्राणकेन्द्र (Olfactory Bulbs)
घ) बेसेल गग्लिया (Basal Ganglia)
ङ) सेरिवल हेमिस्फेयर (Cerebral Hemisphere)

थलामस (Thalamus) :

यो मध्य मस्तिष्कको ठीक माथि रहेको हुन्छ। विभिन्न भागहरूबाट आएका स्नायु आवेगहरू (Nerve Impulse) थलामसमा पुग्दछन् त्यसपछि उसले कार्टेक्स (Cortex) को निश्चित भागमा उक्त सूचना पठाउँदछ। विभिन्न प्रयोगहरूबाट थाहा भएको छ कि सामान्य प्रकारको सिकाई (Learning) का क्रिया यही थलामसमा नै निर्भर गर्दछ। त्यस्तै ज्ञानात्मक प्रत्यक्षीकरण (Sensory Perception) र क्रियात्मक कार्यहरूको यसले नियन्त्रण गर्ने गर्दछ। थलामसले विभिन्न तरङ्गित सङ्केत (Waves Signals) व्यक्ति निदाइरहेको वेला विभिन्न प्रत्यक्षीकरण एवं प्रतिक्रियाका ज्ञानवाही सूचनाहरूलाई न्युनीकरण गरी सहयोग पुऱ्याउँछ।

थलामसको निष्क्रियतामा व्यक्ति कोमा (Coma) मा स्थायीरूपमा जान्छ। जसले प्राणीमा उत्प्रेरणा (Motivation) तथा सम्वेग (Emotion) जस्ता मनोवैज्ञानिक क्रियाहरूमा महत्वपूर्ण स्थानको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भूमिका खेल्दछ। थलामसले व्यक्तिको मुटु, पेट आदिका कार्यहरूको सञ्चालन गर्दछ।

हाइपोथलामस (Hypothalamus):- थलामस भन्दा तल एकदमै सानो डल्लो जस्तै यो रहेको हुन्छ। यसै हाइपोथलामसले निन्द्रा र ब्यूँझिने (Sleep and Wake) चक्र मुटुको चाल, पाचन क्रिया, श्वास क्रिया, यौन समागम वृत्ति, लगायतका धेरै प्राणसँग सम्बन्धित कार्यहरू माथि नियन्त्रण राख्दछ। हाइपोथलामसले नै मस्तिष्कमा रहेको पिट्युटरी (Pituitary) ग्रन्थिबाट निस्किने रसस्रावलाई सञ्चालन गर्दछ। पिट्युटरीबाट निष्कासन हुने रसस्राव एकदमै महत्वपुर्ण एवं शक्तिशाली हुन्छ कि शारीरिक क्रियाकलाप माथि अधिक प्रभाव पार्दछ। यसले शरीर भित्र रहेका अन्तः स्रावी ग्रन्थिहरू (Endocrine Glands) को क्रियामाथि नियन्त्रण गर्दछ। हाइपोथलामस भित्र यस्ता विभिन्न केन्द्रहरू हुन्छन् जसले शरीरमा चिनी (Glucose), नुन (Salt) र पानीको मात्रा रक्तप्रवाहमा कति रहने भन्ने कुराको निर्धारण गर्दछ र जसको कारण व्यक्तिमा खाने पिउने सम्बन्धी क्रियाहरू उत्पन्न हुनजान्छन्। यहाँ अमिगडाला (Amygdala) नामक स्नायु हुन्छ, जसले ज्ञानवाही आवेग (Sensory Impulses) हाइपोथलामसमा पठाउँछ। जो व्यक्तिमा रिस (Angry) उत्पन्न हुन्छ रिसको मात्रा घटबढ हुनुमा उक्त अमिगडालाको प्रमुख भूमिका रहन्छ, यसबाट जतिबढी रसस्राव निस्कन्छ व्यक्ति त्यतिनै धेरै रिसाहा र चिडचिडे स्वभावको हुन्छ र सोही अनुसार क्रोध तथा चिडचिडापन प्रदर्शन गर्दछ। ध्यान गर्ने व्यक्तिको अमिगडालाबाट रसस्राब कम हुदै जान्छ र रिसमा नियन्त्रण हुन्छ भन्ने अनुसन्धानमा भेटिएको बताईको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

घ्राणकेन्द्र (Olfactory Bulbs):-

यो नाकको ठीक माथि अवस्थित हुन्छ जसले गन्ध सम्बन्धी सूचनालाई मिलाउने (Processing) तथा पठाउँने कार्य गर्दछ। यसलाई एकमुस्ट रूपमा लिम्विक प्रणाली (Limbic System) को रूपमा जानिन्छ। यसले व्यक्तिलाई उक्त गन्धबाट उत्पन्न स्मृति, मनस्थिति र संवेग कस्तो रहने भन्ने कुराका लागि भूमिका खेल्दछ। अनुसन्धानबाट देखिएको छ कि घ्राण केन्द्रको कार्यमा बाधा उत्पन्न भयो भने गम्भीर प्रकृतिका समस्याहरू देखा पर्न थाल्दछ। गन्धको भिन्नता थाहा नपाउनु सङ्ग सङ्गै पार्किन्सन् तथा अल्जाइमर (Parkinson and Alzheimer) रोगको सम्भावना बढेर जान थाल्दछ। यसको असन्तुलनबाट व्यक्तिको राम्रोसँग हिंडडुल गर्न सक्ने अवस्थामा ह्रास हुँदै जानथाल्छ।

बेसेल गग्लिया (Basal Ganglia):-

विकासवादको सिद्धान्त अनुसार प्राणीमा यो भाग शुरूको स्थितिमा नै विकसित भएको थियो। यसका पनि दुई भाग हुन्छन्। कर्पस स्ट्रीउटम जसले शारीरिक मुद्रा र स्थितिको नियन्त्रण, सन्तुलन गर्ने र व्यक्तिको व्यवहारलाई सम्यम, सन्तुलन बनाउने यसको कार्य हुन्छ। वेसल गाग्लियालाई बेसेल न्यूक्लीआइ (Basal Nuclei) को नामबाट पनि जानिन्छ। यो अग्रमस्तिष्क भित्र रहेको हुन्छ र यसले मांशपेशी (Muscle) को समन्वय र परिचालन (गति) मा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। वेसेल गाग्लियाले इच्छित क्रियाकलाप हुन प्रोत्साहन र अनिच्छुक क्रियालाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सेरिवल हेमिस्फेयर (Cerebral Hemisphere):-

टाउकाको माथिबाट हेर्दा जुन भाग देखिन्छ त्यसको भित्र जुन मस्तिष्कको अग्रभाग (Fore Brain) को दुवै गोलार्ध (Hemisphere) समान हुन्छन् तर धेरै जसो एउटा भागको अर्कोतर्फ समेत कार्यात्मक प्रभुत्व रहेको हुन्छ। लगभग ९४ प्रतिशत व्यक्तिहरूमा बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) को प्रधानता अधिक रहन्छ यसै कारण शरीरका दाहिने अङ्गहरू बढी सक्रिय हुन्छन्। यसको माथिको भाग ३ देखि ६ मिलिमिटर मोटो परतबाट ढाकिएको हुन्छ त्यसलाई नै सेलेब्रल कर्टेक्स (Cerebral Hemisphere) भनिन्छ।

कर्टेक्समा २ प्रकारका क्षेत्रहरू हुन्छन्:-

क) प्रक्षेपण क्षेत्र (Projection Area) र
ख) साहचर्य क्षेत्र (Association Area)

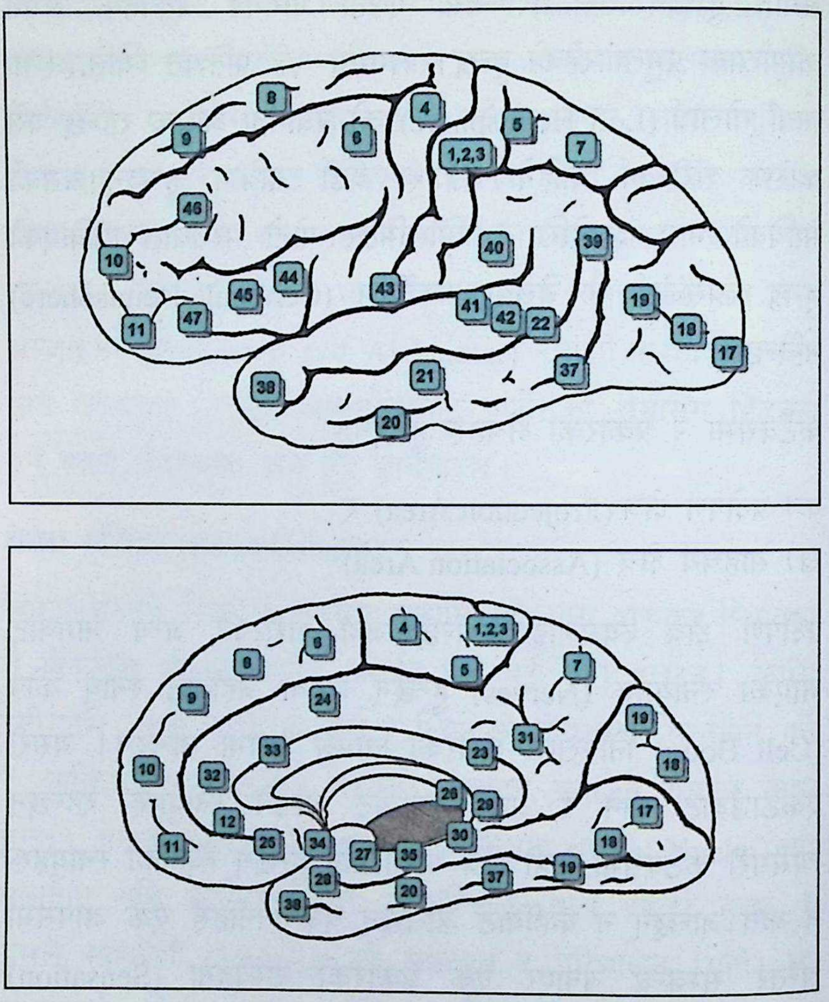
प्रक्षेपण क्षेत्र त्यसलाई भनिन्छ जहाँ शरीरको अन्य भागबाट आएका स्नायुहरू (Nerves) हुन्छन् अथवा जहाँबाट स्नायु कोष (Cell Body) निक्लिएर शरीरका विभिन्न भागमा जान्छन्। यसरी एकठाउँबाट जाने र अर्को तर्फबाट आउने स्नायुहरू रहन्छन् त्यसैगरी कर्टेक्समा केही क्षेत्र यस्ता पनि हुन्छन् त्यहाँका स्नायुहरू न कतै जान्छन् न कहींबाट आउँछन् बरू तिनीहरू एक आपसमा अन्तर सम्बन्ध बनाएर एक प्रकारको सम्वेदना (Sensation) उत्पन्न गर्दछन्। कर्टेक्सको त्यस्तो क्षेत्रलाई साहचर्यक्षेत्र भनिन्छ। मानव कर्टेक्सको लगभग ६५ प्रतिशत भाग साहचर्य क्षेत्रको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहेको छ, जसको कारण नै मानिस अन्य प्राणीहरूको तुलनामा सर्वाधिक विकसित प्राणी हुनुको प्रमाण हो।

सेलेब्रल कर्टेक्सको कार्यहरू (Function of Cerebral Cortex)



ब्रोडमेनको चित्र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस चित्रमा देखाइएको अंक संवेदनाका क्षेत्रहरू हुन् जो तल बर्णनमा आउछन् ।

कर्टेक्सको कुन कुन स्थानबाट के के काम हुन्छ भन्ने वारे विभिन्न दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरू आदीको शल्यक्रिया गर्दा शल्यचिकित्सकहरूले थाहा पाएका छन्। जति अहिलेसम्म थाहा पाएको छ त्यति मात्र काफी छैन, अझै अज्ञात विषयहरू धेरै छन्। यहाँ चित्रमा ब्रोडमेनको चित्रलाई प्रस्तुत गरी केही क्षेत्र अंकमा दिइएको छ सोही अनुसारका क्षेत्रबाट केके कार्यसँग सम्बन्धित छ भन्ने संक्षेपमा प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ। कर्टेक्सबाट तीन प्रकारका कार्यहरू हुने गर्दछन्।

i. सम्वेदी क्रियाहरू (Sensory Function)

ii. गति क्रियाहरू (Motoric function)

iii. साहचर्य क्रियाहरू (Associative Function)

सम्वेदी क्रियाहरू (Sensory Function) माः-

१. स्वाद र गन्ध (Taste and Smell) को सम्वेदन :-

यहाँबाट नभई अर्को उपकर्टेक्स (Sub Cortex) को एक अङ्गबाट निर्धारित हुन्छ जसलाई अल्फाक्टरी वल्भ (Olfactory Bulb) भनिन्छ। जहाँ नाक र जिब्रोको स्नायुहरूआउँछन् र सम्वेदन उत्पन्न गर्दछन्। बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने स्वाद र गन्ध कुनै न कुनै रासायनिक उद्दिपक (Chemical) बाट उत्पन्न हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. त्वचिय (Skin Sensation) सम्वेदना :-

चित्रमा देखाएका १, २ र ३ क्षेत्र जहाँ छ त्यहाँ त्वचा (छाला) तथा शारीरिक गतिबाट उत्पन्न सम्वेदी स्नायु आवेग (Sensory Nerve Impulse) आएर समाप्त हुन्छन्। जसलाई शरीर सम्वेदन क्षेत्र (Comaesthetic Area) भनिन्छ। यस क्षेत्रको पछाडि रहेको ५ र ७ क्षेत्रसँग जसले स्पर्श र गति सम्वेदनामा अप्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ। यदि व्यक्तिका यी क्षेत्रहरूमा इलेक्ट्रिक स्पर्श गरी उत्तेजित गरियो भने शरीरका विभिन्न भागहरूमा ताप, स्पर्श गति इत्यादिको अनुभव कुनै चीजको स्पर्श र सम्पर्क विना पनि हुन जान्छ। यसबाट के प्रस्ट हुन्छ भने इलेक्ट्रिक स्पर्श जुन गोलार्धको क्षेत्रमा दिइयो त्यसको विपरीत भागको शरीरको अङ्गमा उत्तेजना अनुभव हुन्छ। दायाँ अङ्गको त्वचाको सम्वेदना स्नायु बायाँ गोलार्धमा र बायाँ अङ्गको सम्वेदना स्नायु दायाँ गोलार्धमा जान्छ। कर्टेक्सको विभिन्न भागमा काटेपनि दुख्दैन तसर्थ त्यो भागमा पिडाको सम्वेदन गर्ने क्षेत्र छैन, पिडा महसुस गर्ने क्षेत्र भनेको थलामस (Thalamus) हो। यदि थलामसलाई काटेर हटाउने हो भने व्यक्तिलाई दुखाइ (Pain) को महसुस हुँदैन।

३. श्रवण (Auditory Sensation) सम्वेदना :-

लेटेरल फिसर (Lateral Fissure) को एकछेउमा टेम्पोरल लव (Temporal Lobe) को ४१ र ४२ क्षेत्र श्रवण सम्वेदना (Auditory Sensations) को केन्द्र हुन। दुवै कानका आधा स्नायु तन्तुहरू दायाँ कार्टेक्सको श्रवण क्षेत्रमा र आधा बायाँ कर्टेक्सको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षेत्रमा (सम्बन्धित ४१ र ४२ का क्षेत्रमा) जान्छन्। श्रवण स्नायुहरू पहिले कानबाट भित्र हुँदै थलामसमा पुग्दछ र थलामसले दुईवटा ४१ र ४२का क्षेत्रमा दायाँ बायाँ गरी बाँडेर पठाउँने कार्य गर्दछ। पेनफिल्ड (Pan Field, 1959) ले र अन्य पछिका विज्ञहरूले गरेको अध्ययनबाट के देखाएको छ भने यदि इलेक्ट्रिक स्पर्श द्वारा त्यस क्षेत्रमा उत्तेजित गराइयो भने बाहिरबाट कुनै ध्वनि (आवाज) नभएता पनि व्यक्तिले हल्ला खल्लाको स्वर, ठूलो आवाज अथवा सङ्गीतको ध्वनि जस्ता अनुभव गर्न पुगेको पाइएको छ। यसरी स्वर, आवाज सुनिनुमा मस्तिष्कको कर्टेक्सको उक्त भाग रहेको प्रस्ट हुन्छ।

४. दृष्टि (Visual Sensation) सम्वेदना :-

मस्तिष्कको अग्र भाग (Fore Brain) को सबभन्दा पछाडिको भाग जसलाई अक्सिपिटल लव (Occipital Lobe) भनिन्छ त्यसको पछाडिको सानो क्षेत्र १७ छ त्यो नै दृष्टि सम्वेदनाको क्षेत्र हो। व्यक्तिमा २ वटा आँखाबाट (दायाँ र बायाँ) निक्लिएको स्नायु तन्तु आधा आधा दुवैको गरेर बाँडिएर उक्त क्षेत्रमा आउँछत्यसैले दृष्टि संवेदनमा दुवै गोलार्धको समान नियन्त्रण भएको पाइन्छ। यदि उक्त १७ रहेको क्षेत्रमा इलेक्ट्रिक स्पर्शद्वारा उत्तेजित गरियो भने बाहिर कुनै प्रकाश नभएता पनि विभिन्न प्रकारको दृष्टि सम्वेदना हुन जान्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कर्टेक्सको गति क्रियाहरू (Motoric Function of Cortex)

कर्टेक्सको सम्वेदन क्षेत्रको तुलनामा यो क्षेत्र एक दमै सानो रहेको छ जसलाई ब्राउमेनले क्षेत्र ४ रहेको स्थान भनेका छन्। यस क्षेत्रका कोषहरू पिरामिड (Pyramid) को समान त्रिकोणात्मक आकारमा रहेका हुन्छन्। जसले गर्दा यसलाई पिरामिडीय क्षेत्र (Pyramidal Tract) पनि भनिन्छ। यहाँ रहेका धेरैजसो गति स्नायुहरू लामा लामा एक्जोन (Axon) तन्तु सिधैं मेरूदण्ड (Spinal cord) सम्म पुग्दछन्, मध्य मस्तिष्क (Mid Brain) सम्म पुग्दछन् र त्यहाँका स्नायुहरूले मेरूदण्ड (Spinal Cord) मा रहेका गति स्नायु तन्तुहरूलाई गति (Motion) को आदेश दिन्छन्। शारीरिक गति (हलचल) लाई सुसङ्गठित बनाइ राख्न यसको महत्वपुर्ण भुमिका हुन्छ।

क्षेत्र नं ४ को विशेषतामा शरीरको दाहिने तर्फका अङ्गबाट आएका स्नायु तन्तुहरू बायाँ तर्फको क्षेत्र ४ मा समाप्त हुन्छन् र बायाँको अङ्गबाट आएका स्नायु तन्तुहरू दायाँ भागमा अन्त हुन्छन्। यदि ४ को दाहिने क्षेत्रका स्नायुहरू काटिएमा वा क्षति भएमा शरीरको बायाँ तर्फको भागका अङ्गहरूले आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न असमर्थ हुन जान्छन् भने त्यस्तै ४ को बायाँ क्षेत्रमा क्षति भए दायाँ क्षेत्रका अङ्गहरूले कार्य गर्न असमर्थ हुन्छन्। क्षेत्र नं ४ को भागको माथिल्लो स्नायुहरूले शरीरको सबैभन्दा तल्लो क्षेत्रका भागका अङ्गहरू जस्तै खुट्टोको पैतालो, कुर्कुच्चोको नियन्त्रण तथा सन्तुलन गर्दछ भने ४ को तल्लो क्षेत्रका स्नायु तन्तुले शरीरको माथिल्लो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भागको अङ्गहरूको नियन्त्रण गर्दछ। ध्यान दिनु पर्ने कुरा के छ भने कर्टेक्सको क्षेत्र ४ मा त्यसैको स्नायुहरू बढी हुन्छ जुन अङ्गहरू बढी गतिशील हुन्छन् तर तिनीहरूमा थोरै स्नायु हुन्छन् जस्तै जिभ्रो तथा ओठको थोरैमात्र स्नायुहरूको क्षेत्र हुन्छ। जति हात र औंला (Hands and Fingers) को हुन्छ सो भन्दा कम खुट्टाको हुन्छ। उक्त कर्टेक्सको ४ नं क्षेत्रमा क्षति भएमा सोही अनुसार अङ्गहरूमा क्रियाहीनता हुनजान्छ तर कतिपय अभ्यासका कारण पुनः उक्त क्रिया पुनः स्थापित हुनजाने हुन सक्दछ। त्यसैले शारीरिक अभ्यासको महत्व रहेको छ यदि कुनै सामान्य क्षति भए क्रमशः पुनरूत्थान भई अङ्गहरूको क्रियाशिलमा अभिवृद्धि हुन्छ। तसर्थ सन्तुलित आहार, नियमित विहार र सम्यक विचार रोगलाई ठिक गर्नमा मान्छेका लागि महत्वपूर्ण छ।

कर्टेक्सको साहचर्य क्रियाहरू (Associative Function of Cortex)

कर्टेक्सको कार्यमा ज्ञानवाही स्नायु प्रवाह (Sensory Nerve Impulse) लाई ग्रहण गर्ने र गतिवाहि स्नायु प्रवाह (Motor Nerve impulse) उत्पन्न गर्नु मात्र नभई यसको विशेष महत्वपुर्ण कार्य स्नायु प्रवाहहरूलाई एक अर्कामा भेट गराउने र निश्चित क्षेत्रमा पठाउँने कार्य समेत हुन्छ। विभिन्न स्नायु प्रवाहहरूका बीचमा सम्बन्ध स्थापित गरेको परिणाम स्वरूप सिक्ने (Learning) सम्झने, दोहोऱ्याउने (Recall) तथा चिन्तन (Thinking) का क्रियाहरू व्यक्तिमा सम्भव हुन्छ। भाषा, चिन्तन, स्मरण गर्ने, समस्या

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समाधान आदि जटिल मानसिक क्रियाहरूको सम्पादन एवं नियन्त्रणका लागि कर्टेक्समा विशेष साहचर्य क्षेत्र हुन्छ, जसलाई ज्ञानवाही क्षेत्र, गतिवाही क्षेत्र, एवं अग्र साहचर्य क्षेत्र (Sensory, Area, Motor Area, and Frontal Association Area) भनिन्छ। यसकारण सहचार्य क्रियालाई संयोजन क्रिया (Integrative Functions) पनि भनिन्छ। कम विकसित अन्य प्राणीहरूमा यसको महत्व तथा भूमिका न्यून वा शून्य हुन्छ।

पछाडिको भागको क्षेत्र १८ र १९ दृष्टि साहचर्यको क्षेत्र हो। यदि यो क्षेत्रको कुनै कारणवश क्षति हुन पुग्यो भने व्यक्तिले देखे पनि हेरे पनि त्यस वस्तु चीज आदिलाई सम्झन सक्दैन। उसले पढिसकेको किताबहरू राखिदिएको खण्डमा पढ्न त सक्ला तर त्यो के भनेको अर्थ केही बुझ्दैन, सम्झँदैन। सर्प अगाडि आएपनि कुनै डर सिर्जना हुँदैन यस स्थितिलाई दृष्टि असक्षमता (Alexia) भनिन्छ।

अग्र मस्तिष्कको कर्टेक्सको भागका पछिल्लो भागमा रहेको ३९,४० क्षेत्र श्रवण सहचार्य (Auditory Association) को हो जसमा व्यक्तिले जे आवाज सुन्दछ त्यसलाई अर्थपूर्णता (Meaningfull) मा परिणत गर्दछ। यदि यो क्षेत्रमा क्षति हुन गयो भने बहिरोपन उत्पन्न हुन जान्छ जसलाई वाचाघात (Apnasia) भनिन्छ। त्यसता व्यक्तिले केही भनेको त सुन्दछन् तर के भनेको भन्ने कुराको अर्थ बुझ्न सक्दैनन्। लेखेर देखायो भने बुझ्न सक्दछन् र त्यसता व्यक्तिलाई फेरी बच्चा जस्तै सुरूदेखि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सिकाउन थाल्यो भने क्रमशः सुधार हुन थाल्दछ। कर्टेक्सको क्षेत्र ६ को तलको भाग पूर्व गति क्षेत्र (Pre Motor Area) पनि भनिन्छ जसले सार्थक ढङ्गले लेख्ने योग्यता दिलाउँदछ। यस क्षेत्रको विकासले राम्ररी लेख्ने योग्यता उत्पन्न गराउँदछ।

कर्टेक्सको क्षेत्र ४३ र ४४ स्वर साहचर्य (Vocal Association) को हो। यसको क्रियाले गर्दा व्यक्तिले राम्रोसँग बोल्ने योग्यता बनाउँदछ जसको क्षति हुन पुग्यो भने स्वर नियन्त्रणमा अनियन्त्रित हुन्छ एवं समास समेत हुन्छ। निधार साहचर्य क्षेत्र (Frontal Association Area) का क्रिया जटिल मानसिक कार्यका लागि अत्याधिक महत्वपुर्ण हुन्छ, बादर, मुसा, तथा मानिसमा गरेको अध्ययनबाट के पत्ता लागेको छ भने निधारको दुवै तर्फको साहचर्य क्षेत्रमा क्षति हुँदा नया अनुभवको स्मरण, तर्क, उत्प्रेरणा आदिमा प्रस्टरूपमा ह्रास उत्पन्न हुन्छ। त्यस्तै कुनै पनि विषयमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा कमी हुन जान्छ। एकजना व्यक्तिको दुर्घटनामा परी निधारको अगाडिको भागमा ठूलो चोट लाग्यो भने र केही अगाडिको भाग (Crow Bar) काटियो जब उक्त व्यक्ति राम्रो भई बुद्धिमा त्यस्तो परिवर्तन त देखिएन कमैमात्र प्रभाव देखियो तर उसको स्वभावमा उग्रता (Violence) देखियो अथवा सम्वेगहरू (Emotions) मा नियन्त्रण गर्न असमर्थ देखियो। यसबाट प्रस्ट हुन्छ कि सामाजिक नियन्त्रणको लक्षण र व्यक्तित्वका गुण सेरेब्रल कर्टेक्सको अग्र भागबाट नै नियन्त्रित र सन्तुलित हुने गर्दछ भन्न सकिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

के मानब मस्तिष्कले तरंग (Waves) उत्पन्न गर्छ ?

मस्तिष्क तरङ्ग (Brain Waves)

मस्तिष्कमा विद्युतीय (Electrical) क्रियाहरू पनि हुने गर्दछ भन्ने कुरा सर्वप्रथम रिचार्ड काटनले सन् १८७५ मा प्रस्तुत गरेका थिए। हान्स बर्जर नामक एक जर्मन मनोवैज्ञानिक तथा शरीरशास्त्रीले सन् १९२४ मा रेडियो जस्तो एक विधिद्वारा मस्तिष्क तरङ्गलाई बढवा (Amplify) गरेर सर्वप्रथम ग्राफ कागजमा अङ्कित गरेर देखाए। सुरू सुरूमा विद्युत तरङ्ग निरर्थक हुन्छ भनिदैं थियो तर पछि बर्जरले मानसिक स्थिति अनुसार मस्तिष्कको विद्युत क्रियाहरूमा निश्चित परिवर्तन हुन्छ भनी पत्ता लगाए। यस विद्युत क्रियालाई इलेक्ट्रोइन्साफेलोग्राफ (Electroencephalograph, EEG) नामक यन्त्रद्वारा मापन गरिन्छ। जुन यन्त्रद्वारा मस्तिष्कमा हुने विद्युतीय क्रियालाई मापन गरिन्छ उक्त यन्त्रलाई ईईजी (EEG) भनिन्छ। जीवित मान्छेको मस्तिष्कमा यो क्रिया (तरङ्ग) चली रहन्छ तर भोल्ट भने कम बेसी मनस्थिति अनुसार हुने गर्दछ।

त्यसैले त व्यक्ति बिरामी भएको बेला टेस्ट गराउदा मस्तिष्कका तरंग हेरिन्छ। अनुसन्धानबाट के प्रस्ट भएको छ भने मस्तिष्कका तरङ्ग (Brain Waves) लाई मूलरूपमा ४ वटा मूल तरङ्गमा बाड्न सकिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

i. अल्फा (Alpha) तरङ्ग

ii. बीटा (Beta) तरङ्ग

iii. थीटा (Theta) तरङ्ग

iv. डेल्टा (Delta) तरङ्ग

बारबारा ब्राउनले (Barbara Brown) ले एउटा प्रयोग गरेर मनोस्थितिको वर्णन गरेका थिए त्यसमा के देखिएको थियो भने अल्फा तरङ्ग उत्पन्न भएका वेला व्यक्तिमा सुखद तथा शान्त स्थिति प्राप्त भएको थियो भने बिटा तरङ्गको समयमा चिन्ता, तनाव, भय, क्रोध आदिको अनुभव पाइएको थियो त्यस्तै पाइन्स (Pines, 1973) ले समस्या समाधान गर्दाखेरी समयमा बिटा तरङ्ग पाएका थिए। डेल्टा तरङ्गको अध्ययन गर्दा प्रायः गहिरो निद्राको समयमा तथा साना बच्चामा भएको पाइयो।

ईईजि (EEG, Electroencephalography) को सुरू सुरूमा धेरै जसो छारेरोग (Epilepsy) को असामान्यताको कारण थाहा पाउन प्रयोग गरिन्थ्यो। त्यस्तै निद्राको विकृति, एनेस्थेसियाको गहिराई, कोमा (Coma), मस्तिष्क मृत्यु (Brain Death) जस्ता विषयबारे थाहा पाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। मस्तिष्कमा भएको ट्युमर (Tumor) मस्तिष्क आघात (Brain Stroke) अन्य मस्तिष्किय समस्याहरूको पहिचान गर्न समेत प्रयोग गरिनेमा हाल यसको उपयोग एम.आर.आई. (Magnetic Resonance Imaging, MRI), सिटि स्क्यान (Computed Tomography, CT) जस्ता आधुनिक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भरपर्दा मेसिन आए पछि अलि घट्दै गएको देखिन्छ। यति हुँदा हुदै पनि यसको उपयोग विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानमा अझ राम्ररी भइरहेको छ। यसलाई बोकेर सजिलै यताउता अरू मेसिनको तुलनामा लैजान सकिने हुँदा बढी उपयोगमा छ।

वर्तमान समयमा यस ईईजिको प्रयोग स्नायुको सञ्जाल (Neural Network) कतिपय विशेषताको मापन गर्न प्रयोग गरिदैंछ। व्यक्तिको अग्रमस्तिष्कको मापन गरी व्यक्तिको मानसिक तरङ्गको अवस्था के कस्तो स्थितिमा छ भनी देखाउन सकिन्छ कि नकारात्मकता, तटस्थता र सकारात्मकता (Negativism, Neutral and Positiveness) त्यस्तै आराम (Relax) को स्थितिमा छ वा तटस्थता वा कुनै विषयमा ध्यान केन्द्रित गरिरहेको अवस्थामा छ यसबाट थाहा पाउन सकिन्छ।

यस्ता धेरै विधिहरू मस्तिष्कको कार्यहरूको अध्ययनका निमित्त बाहिर आएका छन् जस्तो Functional Magnetic Resonance Imaging (FMRI), Positron Emission Tomography (PET), Magnetoencephalography (MEG), Nuclear Magnetic Resonance Spectroscopy (NMR or MRS), Electrocorticography (SPECT) Near Infrared Spectroscopy (NIRS), एवं Event Related Optical Signal (EROS) आदि।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मस्तिष्क तरङ्गको बारेमा चर्चा गरौं जो पहिले पनि सामान्य विषय उठान गरी सकिएको छ।

नाम	आबृति (HZ)	कस्तो अवस्थामा देखिन्छ?
डेल्टा (Delta)	(<४) ४ भन्दा न्यून	प्रायः गहिरो निद्रा स-साना बच्चाहरूमा अत्यन्तै गहिरो लगातार ध्यान मगन अवस्थामा
थिटा (Theta)	≥ 4 and <8	बढ्दो केटाकेटीहरूमा केही काम नगर्ने वा निष्क्रिय व्यक्तिहरूमा प्राय रात दिन सुति रहने व्यक्ति, व्यक्ति ध्यान (Meditation) मा रहेको वेला
(Alpha) अल्फा	≥ 8 and <14	आराम गरि बसेको बेला, आँखा चिम्लिएर आनन्द लिदा, अन्य कुराहरूलाई दिमागमा आउन नदिई राखेर कुनै विषयमा केन्द्रित भएको बेला
(Beta) बीटा	≥ 14	सक्रिय रूपमा चिन्तनमनन रहेको समय, अति चनाखो, चिन्तित भएको बेला
(Gamma) गामा	31-100Hz	व्यक्तिले एकै पटक धेरै वटा विषयमा चिन्तन एवं चिन्तित गर्दै मानसिक सक्रिय हुँदा, केहीचीज, वस्तुहरूको भार, पिडा महसुस भईरहदा,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-पाँच

मस्तिष्कका क्रियाकलाप र ध्यान
(Brain Activity and Meditation)

अहिलेसम्म हामीले शरीरको बनावटका लागि चाहिने कोषहरू, स्नायु तथा ग्रन्थीका बारेमा यस भन्दा अगाडी कुनैको अलि बढी कुनैको सङ्केतहरूमात्र गर्दै आइरहेका थियौ। मानव मस्तिष्कमा अरबौं स्नायुहरू बारे चर्चा गरियो र ती न्यूरोनका आ-आफ्ना ज्ञानवाही, गतिबाही तथा साहचर्य उत्पन्न हुने विषयमा समेत संक्षेपमा अवगत भइसकेको छ र मस्तिष्कमा रहेका स्नायु तन्तु त्यसमा पनि सेरेब्रल कर्टेक्स (Cerebral Cortex) को क्षेत्रमा पर्ने विषयमा हुने स्नायु र त्यसका क्षेत्रबारे जानकारी लिदै त्यसको मापन गर्ने ईईजि विधि र मस्तिष्क तरङ्ग (Brain Waves) का बारेमा चर्चा भयो। अव ध्यान (Meditation) मा आशिन भइ मग्न भएका बेला के कस्तो देखिने रहेछ भन्ने विभिन्न अध्ययनबारे छोटो परिचर्चा गरौं।

बीसौं शताब्दीको मध्यावधि देखिनै ध्यान र यसको मस्तिष्कको क्रियाकलापमा पर्ने प्रभावका बारेमा मनोविज्ञान र स्नायु जीवशास्त्रमा अध्ययन अनुसन्धानका रूपमा अगाडि बढेको पाइन्छ। ध्यान (Meditation) को मस्तिष्कमा पर्ने प्रभावका सन्दर्भमा यसलाई दुईवटा विषयमा बाँडेर हेर्न सकिन्छ। जस्तै एउटा अवस्था (State) मा परिवर्तन र अर्को गुण (आनीबानी, Trait) मा परिवर्तन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एउटा एफ. एम. आर. आई. (FMRI) का २१ वटा स्नायु चित्रहरूको अध्ययन गर्दा के पाइयो भने ध्यान नगर्ने भन्दा ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कमा हुने खैरो पदार्थ (Gray Mater) को क्षेत्र र सेतो पदार्थ (White Mater) को पथमा उक्त पदार्थको घनत्व (Density) विस्तार भएको अथवा वृद्धि भएको पाइयो। मस्तिष्कमा रहने खैरो पदार्थ जो उमेरको वृद्धिसँग सँगै स्वाभाविक रूपमा घट्न थाल्दछ अथवा बूढोपन देखाउन मद्दत गर्दछ। विभिन्न अध्ययनहरूका प्रमाणले ध्यानमा निरन्तर लाग्ने व्यक्तिमा प्राकृतिक रूपमा उमेर वृद्धिसँग कम हुँदै जाने उक्त खैरो पदार्थलाई रोक्नमा मद्दत पुऱ्याएको भन्ने साबित गरेका छन्।

ध्यान नगर्ने भन्दा ध्यानको अभ्यासकर्ताहरूमा सेरेब्रल कर्टेक्समा रहने खैरो पदार्थको आयतन सामान्यता कम मात्रामा मात्र घट्दछ जसले सिकाइमा, संज्ञानात्मक लचकता र कुनै विषयको प्रक्रियामा ध्यानपुर्वक लागिरहने पाइन्छ। अत्यन्तै लामो समयसम्म ध्यानमा अभ्यस्त भएकाहरूको हकमा ठूला ठूला दुख, पिडा आइलाग्दा पनि सहन (Tolerance) सक्ने सामर्थ्य प्राप्त भएको अध्ययनले देखाएको छ। निश्चित विधि र प्रक्रियासाथ अभ्यास गरिएका ध्यानले जस्तै माइन्डफुलनेस मेडिटेसनले व्यक्तिको निराशालाई न्यूनीकरण गरेको देखाएका छन् भने अन्य ध्यानहरू चाहे त्यो जे नाममा होस यदि स्वयम् आफैलेगर्दै साधनारत छ भने मस्तिष्कमा प्रभाव पर्दछ। बाटो डोर्याउदै हिडे जस्तो ध्यान होइन, यसमा व्यक्ति आफैले नियमित चुप्प बसेर शरिर निस्क्रिय बनाइ बसेर ध्यानमा बसेमात्र पनि त्यहि विधिले व्यक्तिलाई ध्यानको गहिराइमा पुऱ्याउछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी मानव मस्तिष्कको क्रियाकलापलाई अध्ययन गर्ने यन्त्रहरूको विकास गरिएको छ भने व्यक्तिका शारीरिक र मानसिक अवस्थामा कसरी सन्तुलन वा असन्तुलन के कस्ता पदार्थका वृद्धि उद्योलनले गर्दा हुन्छ भन्ने स-साना विषयहरूकाभित्र प्रवेश गरी सकिएको छ। दिवा सपना देखिरहेको वेला मस्तिष्कको कुन क्षेत्र सक्रिय हुन्छ। कुनै विषयमा विचार विमर्श गर्दा कुन क्षेत्र, सिक्दा कुन क्षेत्र, रिसाउँदा र प्रेममा मग्न हुँदा कुन क्षेत्र सक्रिय हुन्छ भन्ने जस्ता अध्ययनहरू हुदैछन्, भइरहेका छन्। ध्यान जो परापूर्वकाल देखि नै वैदिककालदेखि नै प्रचलनमा आएको भन्ने गरिन्छ त्यसको अध्ययन आज भइरहेको छ तर नतिजा भने साधना गर्नेहरूले पहिले नै पाइसकेका थिए। ध्यानको विषयमा अलि बढी विस्तारमा उक्त शीर्षकमा नै प्रस्तुत गरिनेछ।

कहिलेकाँही साथीहरू बसेर कुराकानी गरेकोमा सुनिन्छ वार्तालाप यस्तो हुन्छ कि एक जनाले भन्छ, अघि तिमीले त यसरी कुरा सुनायौ, मलाई त अव के हुने हो भनेर यति डर लाग्यो कि मुटुको धड्कन पनि धक, धक गरेर बढ्यो, अनुहारबाट चिटचिट पसिना आउला जस्तो भो उभिन नसकेर छेउको बार समाएर बसे, के गरौ कसो गरौ भयो, त्यसपछि अर्को साथी आएर तिमीहरूले के कुरा गरेको अगाडि उसले सुनाएको कुरा भन्दा अलग त्यो त राम्रो गर्नका लागि सुरूमा तर्साए जस्तो गरे पछि उहाँले त यति राम्रो उपाय र समाधानको बाटो देखाइदिनु भयो र तिमीहरूले नसक्ने भए मनै अगाडिबढेर मिलाउला यो त समस्या तिमीहरूले सोचे जस्तो होइन तिमीहरूले कालो अंगार ठानेका हौला त्यो त हिराको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
खानी हो भनेर अर्को साथीले भनेपछि मैले लामो सास फेरे, मन नै हलुको भयो, भित्र शान्ति आयो, वल्ल मुस्कुराउन सके, आशा पलायो, जाँगर बढेर आयो भनेर भन्छ। अव हामीले यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने संक्षेपमा भन्दा यि माथिका कुराकानी सन्दर्भमा भौतिक युद्द भएको छैन, साथी साथी बसेर कुराकानी गर्दा गर्दै एउटाको स्थिति तत्कालै गाह्रो भयो, थुचुक्क बस्यो चिटचिट भयो फेरि अर्कोले आएर यथार्थ कुरा बुझाएपछि त्यही मन शरीर चङ्गा भयो, हराएको मुस्कान आयो त्यसका लागि विचार नै शत्रु र विचार नै मित्रु रहेछ एउटा सोच वा विचारले व्यक्तिलाई गलायो अर्कोले आशावादी र मन र शरीर दुवैलाई हल्का बनायो। परीक्षाको समयमा अनेक थरी कुरा मनमा खेल्न थाल्यो भने त्यो कुरा खेलाउने भन्दा विद्यार्थीले विभिन्न कुरा नखेलाई संयम भएर पढ्ने विद्यार्थीको शैक्षिक उपलब्धि उच्च हुन्छ। यस्ता विषय सन्दर्भले व्यक्तिको स्नायु प्रणाली (Nervous System) मा प्रभाव परिहाल्दछ जसको प्रतिक्रिया स्वरूप शरीर तथा शरीरका अङ्गहरूमा त्यसको प्रभाव पर्दछ, जसको मापन विभिन्न प्रविधिबाट गरिन्छ। कतिपय लक्षणहरूलाई व्यक्तिले आफ्नो मनमा शान्ति ल्याउने अभ्यास र जीवन शैलीलाई परिमार्जन गरेर सन्तुलनमा अथवा नियन्त्रणमा ल्याउन सक्दछन् भनी विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले देखाएका छन्। जस्तै टाउको दुख्ने उच्च रक्तचाप मांसपेशी तनावका समस्या छाला सम्बन्धी कतिपय सामान्य रोग तथा दबाबबाट उत्पन्न (Stress Related Problems) हुने कतिपय लक्षण सोचमा, विचारमा खेल्ने कुराहरूले नै हो भन्न सकिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसबारे अध्ययनहरूले प्रमाणित पनि गरेका छन्। तपाइको विचारमा असहज भयो भने टाउको कन्याउन थाल्नु यसको सानो उदाहरण हो रिस उठे पछि टाउको दुख्नु, लाज लाग्दा रिस उठ्दा शरीर तातेर आउनु र अनुहार रातो हुनु, मुठ्ठी स्वतः कसिनु यसैको उदाहरण हो। त्यसैले तपाइको शरीरलाई निर्देशन दिने तपाइकै मन हो, विचार हो, त्यसको नियन्त्रण नगरी तपाई नियन्त्रित हुनु हुँदैन त्यसैले विचार बलवान् छ, शक्तिशाली छ र विचारले नै बन्दुक बोकाउछ, विचारले नै बन्दुक हान्न रोक्छ। शरीर त विचारको पालनकर्ता हो, मान्छे बिचारको दास हो। आफैबाट आफु स्वतन्त्र हुन् सिक्ने कला ध्यान हो भन्नु ठिक लागेको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्यान

(Meditation)

ध्यानको विषय प्रवेश गर्नु भन्दा पहिले, प्राचीन पृष्ठभूमि बारे थोरै सन्दर्भको चर्चा गरौं। ध्यानको अभ्यास कहिलेबाट सुरू भयो होला। प्रमाणिक शब्द ग्रन्थ, चित्र ग्रन्थ तथा आजको युगको जस्तो इलेक्ट्रोनिक, इलेक्ट्रिक विकास नभएको त्यस बेलाको समय आजको जस्तो निश्चित समय अध्ययन गरेपछि शैक्षिक प्रमाणपत्र पाउने व्यवस्था धेरै वर्ष अगाडि सम्म थिएन। भनिन्छ, मान्छे आजको स्वरूपमा आउन लाखौं, हजारौं वर्षको विकास क्रमबाट भएको हो। प्राचीन कालमा मान्छेहरू आजका जस्ता घरमा बस्दैन थिए, जङ्गल जङ्गल ओडार र गुफामा बस्थे, झुण्ड झुण्ड बनाएर हिंड्थे। प्रकृतिमा रहेका अन्य हिंस्रक जनावरहरू, सर्प तथा त्यस्तै प्रकृतिका अन्य किराहरूको आक्रमण र टोकाइबाट बच्न एवं जीवनरक्षाका लागि उपायहरू सोच्दै र विभिन्न घटना र भोगाइलाई नै सिकाइको गतिलो पाठ बनाएर आफूमा अनुभव साटासाट गर्दै नयाँ नयाँ विषय र आयाम मानव विकास क्रममा थपिदै गयो। के खानु हुन्छ, के हुदैन, आजको जस्तो उनीहरूलाई त्यत्रो अनुभव थिएन, कति त यो फल खान हुन्छ हुँदैन भनि फल चाखेर मरे होलान् अनि यो खानु हुँदैन भन्ने थाहा पाए, कति फलहरू अरू जनावरले खाएको देखेर खान हुने भन्ने थाहा पाए होला। जब मान्छेले आगो भेटयो र त्यसलाई संग्रह गर्न सक्यो, त्यसपछि चिसोबाट बच्न र अन्य जङ्गली जनावरहरूलाई धपाउन वा तर्साउन सक्ने भएपछि मानव विकासको आदिमकालको प्रारम्भमा ठूलो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सफलता मिलेको हुनु पर्दछ। त्यसपछि क्रमशः जङ्गलमा घुमफिर गरेर जहाँ पुग्यो त्यहाँबस्नु भन्दा एक स्थानमा बस्ने जङ्गलका मीठा खानेकुरोहरू खोजेर साँझ निश्चित ठाउँमा आरामका लागि आउने र सबै जना बस्ने भन्ने कुराको थालनी, समूहमा मिलेर विभिन्न फलका रूख रोपेर अन्य वाली लगाउने, कृषि युगमा प्रवेश गरेपछि प्रारम्भ भएको हुनु पर्दछ। त्यसपछि मान्छेले हिँडिरहनु पर्ने स्थितिबाट साँझ एक ठाउँमा बस्ने कुराले सभ्यतामा ठूलो फड्को मार्‍यो। तथापि उक्त स्थानहरू मैदानी फाट नदी किनारहरू नै थिए। किनकी मान्छेहरूले पानी खान नदी वा तलाउको छेउमा बस्ने तथा उब्जाउ गर्न नदीका फाँटहरूमा नै बस्नु पर्दथ्यो। यसरी क्रमिक विकास भएता पनि आन्तरिक शक्ति सन्तुलन, अन्य हिंस्रक जनावर र प्राकृतिक प्रकोप तथा रोग तथा ब्यथाहरू मान्छेका शत्रु थिए। त्यस्ता विभिन्न समस्याहरूबाट बच्न विभिन्न उपायहरू निकाल्न एकान्तमा सोच्ने अनि समाधान निकाल्ने गर्न थाल्यो र त्यसको प्रयोग व्यक्ति स्वयमले गर्न थाल्यो। विकास क्रमसँगसँगै समस्याहरूको हलबारे सोच्न सक्ने र सम्यक उपाय निकाल्ने मध्येका व्यक्ति गुरूको रूपमा अवतरित भएको हुनु पर्दछ। पहिले पहिले न किताब न कपि न लेख्ने वस्तुहरूको आविष्कार भएको थियो, त्यस्तो केहीनहुँदा एकले अर्कोलाई सुनाउने र यसरी सुनिएको विषय अथवा श्रुतिको रूपमा हुँदै ज्ञान धेरै विश्लेषणात्मकरूपले बुझेर चिन्तन मनन गर्न सक्ने व्यक्तिहरू गुरूको रूपमा भए र बच्चाहरूलाई जीवन यापन र जीवन पद्धति सिकाउनका लागि गुरूकोमा पठाउँने र त्यतिखेर आवश्यक पर्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
सबै विद्याहरू लडाई गर्ने कला, एक आपसमा गर्नुपर्ने व्यवहार आदिका बारेमा सिकाइएको हुनु पर्दछ। पछि गुरूकुल पद्धति चल्यो। विशेषगरी पृथ्वीको पूर्वीय गोलार्धमा आजको नेपाल र यसका छिमेकी देशहरू चिन, भारत, भुटान एवं पाकिस्तान देश भएको क्षेत्रफल भित्र अथवा हिमालय सगरमाथाका आसपास यसबाट उब्जेका ठूलाठूला नदीका किनारा तथा फाँटहरूमा यो गुरूकुल पद्धति चल्यो। त्यहीबाट विभिन्न कला सिकाउने क्रममा ज्ञानको हस्तान्तरणहुँदै आयो। संसारको सबैभन्दा पुरानो लिखित दस्तावेजको रूपमा वेदलाई मानिन्छ। वेदलाई यसै कारण श्रुति पनि भनिन्छ, श्रु अर्थात् सुन्नु यसका मन्त्रलाई प्राचीन तपस्वीहरूलाई अप्रत्यक्ष रूपबाट कतैबाट सुनाइयो जुनवेला उनीहरू गहिरो ध्यान मग्न थिए भन्ने कथन छ, भनाई अनुसार सर्वप्रथम ईश्वरले चार ऋषिहरूलाई वेदको ज्ञान दिए जो अग्नि, वायु, अंगिरा र आदित्य थिए। सुन्दै सुनाउँदै यो हजारौं वर्ष अगाडिदेखि आइरहेको भनिन्छ।

चीनको सभ्यता पनि धेरै पुरानो छ, ५ हजार वर्ष पुराना लिपिहरू समेत पाइएको कुरा चिनियाँ पुरातत्व विभागमा रहेको उल्लेख छ भने पुरानो सभ्यतामा लिहाङ्ग्यू (Liangzhu) मानिन्छ। यी माथि उल्लेख गरिएका क्षेत्रहरूमा ध्यानको प्रसङ्ग आउँछ। हिन्दूहरूको सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ वेदमा पनि ऋग्वेद मानिन्छ। ऋग्वेदमा ध्यानको प्रसङ्ग आउँछ। त्यस्तै गीता ग्रन्थमा समेत ध्यानको सन्दर्भ विशेष उल्लेख भएको छ। (आर्यभाटका अनुसार महाभारत युद्द ३११७ ई.पू. भएको थियो। वेदाङ्ग ज्योतिष अनुसार दक्षिण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भारतको एहोउ स्थानमा प्राप्त पुलकेसीको शिलालेख अनुसार महाभारत युद्धाब्द ३७३५ छदा शकाब्द ५५६ वर्ष चलिरहेको प्रमाणित हुन आउँछ। अहिले विक्रम संवत् २०७७ (ई.स.२०२०) चलिरहँदा महाभारत युद्द सम्बत ५१२१ चलिरहेको बाट के थाहा हुन्छ भने गीता ग्रन्थ पनि ५१२१ वर्ष पहिलेको थियो र ध्यानको चर्चा कम्तीमा त्यहाँपनि भएबाट यसको प्राचीनता थाहा हुन्छ। महाभारत युद्दमा नेपालमा किरात काल थियो र त्यसमा संलग्नता समेत रहेको इतिहासमा उल्लेख छ।

ध्यान के हो त, ध्यान अथवा मनलाई कतिपय ग्रन्थमा चित्त भनिन्छ, मन, चित्त, विचारलाई एउटै कुरामा, चीज वा वस्तुमा केन्द्रित गर्नु नै सामान्यतः ध्यान हो। त्यसैले हामी दैनिक जीवनमा उपदेश र सल्लाहको रूपमा सफलता पाउनलाई मन लगाएर कार्य गर, ध्यानपूर्वक अध्ययन गर, ध्यान पूर्वक प्रयत्न गर, मनलाई यता उता जान नदिनू, नियन्त्रण गर सफलता अवश्य पाइन्छ। यो भनाई घरका अभिभावकहरूले ठूलाले, गुरूले, शिक्षकले, प्रशिक्षकले, बच्चाहरूलाई, विद्यार्थीलाई, तालिमेहरूलाई भन्ने शब्द हो।

ध्यानको अभ्यास गर्दै जाँदा त्यसका तरिकाहरूमा कुनैमा कुनै मन्त्र जप गर्ने भनिन्छ, कसैले दियो, कसैले विन्दु, ज्योतिलाई मनमा लिएर एकोहोरो हेर्ने, कसैले आफू जुन देवी देउता, ईश्वर मानिन्छ उसैलाई सम्झेर आँखा अर्ध रूपमा बन्द गरेर वा पूर्णरूपमा बन्द गरेर पलेटी मारेर वा पद्मासनमा बसेर मेरूदण्डलाई सिधा राखि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
शिर ठाडो पारेर गर्नुपर्छ भनिन्छ। सबैले यसरी नगर्न सक्दछन्, शरीर असहज हुनसक्दछ उनीहरूले पनि ध्यानको आसनमा खुटा पसारेर वा कुनै तरिकाले बसेपनि मेरूदण्ड चाहिँ सिधा राख्ने अप्ठेरो परेको वेलामा नसक्दा गर्धन र शिर सिधा पारेर थोरै हल्का मेरूदण्डलाई अडेसा (आड) लगाएर पनि गर्न सकिन्छ। शरीर त एउटा आसनको अवस्था हो त्यो भन्दा पनि महत्वूर्ण कुरा विचार, चित्त, मनलाई एउटा विशेष चीजमा केन्द्रित गरिरहिरहनु मुख्य विषय हो। माथि उल्लेख गरिएको एउटा तरिका हो भने अर्को तरिकामा आसनमा बस्ने दुइटा आखीभुईको बीचमा निधारको तल्लो भाग नाकको डाँडीको माथिल्लो केन्द्रमा आँखा चिम्लेर ध्यान त्यही लगाउने र केही पनि नसम्झिने, कुनै विचार आउन नदिने नाकबाट श्वास आउने र जाने क्रिया चलिरहेको हुन्छ त्यसैलाई कसरी नाकमा श्वास (प्राण बायु) आउँछ र कहाँ सम्म जान्छ फेरी कसरी त्यही नाकबाट बाहिर निस्कन्छ। ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्ने, मात्र अवलोकन गरि रहने। कोहिकोहिबेला बाहिर तिरको बिषयमा ध्यान जान सक्छ दुइटा आखीभुईको बीचमा फेरी मन पुर्‍याई हाल्ने, त्यसपछि क्रमशः अनुहारका विभिन्न भाग, मेरूदण्ड(ढाड), कुम,पाखुरो हात, अम्ला त्यसैगरी शरीरको तल्लो भाग शिर लगायतका क्षेत्रमा श्वासबाट परिरहेको प्रभावको भित्रि रूपमा शुक्ष्म ढङ्गले साक्षीको रूपमा महसुसगर्दै रहने त्यति हुंदा हुँदै विभिन्न विचारहरू आउन सक्दछन्, थाहा पाउना साथ ध्यानलाई आँखिभूईको वीचमा र नाकबाट श्वास चलिरहेको अगाडि भनिएको प्रक्रियामा गइहाल्ने, कुनै विचार नलिई यथासम्भव भावविहीन भएर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुरानै प्रक्रियामा गइहाल्ने। यही प्रक्रिया चलाईरहने चाहे त्यो बाहिर कुनै वस्तु दीप वा मन्त्र जप गरेको भएपनि सोही प्रक्रिया अभ्यास गर्दै रहने विस्तारै विचारहरूमाकमी आउन थाल्दछ। पहिले पहिले पटक पटक मनमा आउने विचार क्रमशः ध्यान बढाउँदैजाँदा बाहिरको आवाजहरू कमैमात्र आउने आफसे आफ अभ्यास हुन थाल्दछ। कहिलेकाही मान्छे आँखाको सामुन्ने हुदा पनि देखिदैन नि थाहा छ किन, किनकि हाम्रो ध्यान अन्यत्रै गएको हुन्छ,त्यस्तै ध्यानमा पुगेपछि थाहा भए पनि बेवास्ता गरिन्छ। यो अभ्यास नियमित गर्ने र बुद्धको आष्टाङ्गिक मार्गका कम्तीमा परिपालना गर्नमा तल्लीन रहने सोचमा कसैको नराम्रो नसोच्ने र आफ्नो पनि, बोल्दा कसैलाई नबिझाउने गरी बोल्ने (बचनको हिंसानगर्ने), काम गर्दा कसैको हानी नपुऱ्याई सही ढङ्गले प्रतिबद्ध भई मन लगाएर गर्ने, अथवा मन वचन र कर्म बीच एकरूपता कायम गर्ने। व्यक्तिले आफ्नो दिनचर्या गरिरहँदा पनि समय समयमा केही समय जे जस्तो भएपनि १, २ मिनेट भएपनि शरीरमा श्वास क्रिया मार्फत विचार विमुख हुने साथै मनमा आउने विचारहरू सकारात्मक रूपमा चलिरहेका छन् कि नकारात्मकता तर्फ केवल ध्यान दिने त्यति भए विचारमा स्वयम् सजगता उत्पन्न भई नियन्त्रण हुनजान्छ। यसरी ध्यान भनेको कुनै जटिल अभ्यास नभई सामान्य अभ्यास हो तर निरन्तरता भने रहनुपर्दछ ध्यानका अन्य विधि लाभ र व्यक्तिमा हुने अन्य परिवर्तनका बारेमा क्रमस चर्चा गरिनेछ। अरू काम गर्न व्यक्तिले विभिन्न क्रिया गर्नु पर्दछ, ध्यानमा केवल चुप लागेर आफ्नै मनमा उठ्ने विभिन्न चिन्तालाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एकठाउँमा एक आसनमा अथवा सहज आसनमा रहेर बसिरहने एउटा सरल अभ्यास हो। ध्यान नयाँ अनौठो के के न हो भन्ने नठानौ, धेरैले ध्यानलाई बडो जटिल बनाएर र जो सुकैले गर्न सक्दैनन् भन्ने मानेर आफूतर्फ आकर्षित गरेको पाइन्छ। तसर्थ यसलाई थपक्क शान्त भएर मेरूदण्डलाई सिधा पारेर शरीरमा हुने श्वासलाई मात्र ख्याल गरेर कसैको निगाह नपर्खि महशुस गर्दै गएपछि आफै ध्यान विस्तारै लाग्न थाल्दछ, जति जति गर्दै रहनु हुन्छ साधना वा अभ्यासमा समय बढाउँदै जानुहुन्छ, तपाई ध्यानमा आफै लीन हुनथाल्नु हुन्छ। यसको मतलब जानेकासँग बुझ्न, सिक्न निरूत्साहित चाहिँ गरेको होइन त्यसरी आफै गर्नु भयो भने पनि तपाई ध्यानको गहिराइमा पुग्नु हुन्छ भन्न मात्र खोजिएको हो।

ध्यानका विभिन्न नाम दिइएको पनि पाइन्छ, ज जसले जे नाम दिए पनि त्यसबाट प्राप्त हुने फाइदा एउटै हो। मान्छेको मृत्यु भइसकेपछि विभिन्न समुदायहरूले आ-आफ्नो तरिकाले अन्तिम संस्कार गर्दछन् आखिर जे गरे पनि मृत शरीरको व्यवस्थापन नै हो समुदाय र भूगोल अनुसारको तरिकामा फरक देखिएको मात्र हो त्यस्तै ध्यानमा मग्न भए पछि प्राप्त हुने उपलब्धि उस्तै हुन जसले जे नाम दिएपनि विचारको शून्यतामा पुग्नु नै हो सबै जनाका तरिकाहरूमा कसको राम्रो भन्दै तुलना गर्न थालियो भने समय नास भइ रहन्छ यता र उता त्यसैको लागि धाइरहनु पर्दैन आफैले अभ्यासमा निरन्तर बसे हुन्छ। कसै कसैले ध्यानमा राखेर वा मौन एवं शान्त बनाएर सम्मोहन (Hypnotize) गर्दछन् अथवा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आफूलाई आफैले प्रोत्साहित गरी सबल र सक्षम "म" बनाउन आत्म सम्मोहन विधि (Self-Hypnotism Method) अपनाएर म शक्तिशाली आत्मा हु, म मेरो जीवनमा सफल छु, मलाई कुनै दुख छैन, दुख र सुख रात र दिन जस्तै आउने जाने भइ रहन्छ, एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन, मेरो साथमा ईश्वर छ अथवा परमआत्मा छ, म कुनै कुराले निरास हुन्न भन्ने खालका विभिन्न शब्द र वाक्यहरू सुनाउँदै व्यक्तिलाई सबल बनाउन पटक पटक दोहोऱ्याउने गरिन्छ। अव तपाइले सानो मधुरो सेतो सेतो थोरै रातो रातो ज्वाला जस्तो तारा जस्तो महसुस गर्दै हुनु हुन्छ, महसुस गर्नुहोस्, यस्ता यस्ता शब्द प्रयोग गरेर ध्यानलाई डोऱ्याउदै आत्मबल बलियो र उत्प्रेरणा र उत्साह थप्ने विधि गरिन्छ। जो आफै गरे पनि हुन्छ। व्यक्तिको जीवनमा दुख महसुस गर्दछ त्यसैले त सुख छ, हर्ष छ, त्यसैले त विस्माद छ, जीत छ त्यसैले त हार छ, धर्ती छ त्यसैले त आकाश छ, सूर्य छ त्यसैले त चन्द्र छ, जन्म छ त्यसैले त मृत्यु छ, त्यसैले त जीवनका हर क्षेत्रमा दुईवटा पक्ष छन्, दुईवटा पाटा छन्। हरेक क्षेत्रमा सदैव दुइवटा पाटा सँग संगै हुन्छन्। मन एवं विचार चंचल छ त्यसैले ध्यान एउटा महत्वपूर्ण एकाग्रतामा रहेको छ। त्यसैले बुद्धले उपयोगी जीवन पद्धतिकोरूपमा मध्यमार्गको बाटो देखे, दुईवटा अतिबाट बीचको मध्यस्थता गराए।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आष्टाङ्गिक मार्गमा क्रमशः

१. सम्यक् दृष्टि (Right View)
२. सम्यक् विचार (Right Thought)
३. सम्यक् बोली (Right Speech)
४. सम्यक् कार्य (Right Actions)
५. सम्यक् जीवन शैली (Right Livelihood)
६. सम्यक् व्यवहार (Right Conduct)
७. सम्यक् सचेतन (Right Mindfulness)
८. सम्यक् समाधि (Right Samadhi)

यसरी बुद्धले चारवटा सत्य बताएका छन्ः

संसारमा दुख छ (Truth of Suffering),

दुखका कारण छन् (Truth of the causes of suffering),

दुख हटाउने उपाय छन् (Truth of the End of suffering),

दुख हटाउने आठ वटा मार्ग छन् (The eightfold path is the way to stop wanting stuff)

बुद्धले व्यक्ति स्वयंलाई शान्त, अहिंसासोच, वचन र कर्ममा सदैव रहन भनेका छन् भने महावीर जैनले पनि अहिंसामा जोड दिएका छन्, व्यक्तिलाई जीविकाकालागि जति चाहिन्छ त्यति मात्रै लेउ, लोभ नगर भन्ने गरेका छन् भने एउटै वस्तुका विषयमा एउटै मञ्चमा भिन्न मतहरू हुन सक्दछन् तिनीहरूलाई स्वीकार गर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

किनकी पाँचजना आँखा नदेख्नेहरूले हात्तीको पुच्छर, खुट्टा, कान, सुँड, जिउ छामेर उनीहरूले क्रमशः यो डोरी, पिल्लर (खम्बा), पंखा (हम्किने वा नाङलो) अजिङ्गर, पर्खाल भनी आ-आफ्नो धारणा राख्ने तर्क आ-आफ्ना हुन्छन् किनकी यहाँ कसैको व्यक्तिगत रूपमा दोष छैन सबै सही छन्। उनीहरूको प्रत्यक्षीकरण जस्तो छ त्यही भाव हुनु स्वाभाविक हो समष्टिमा हेर्दा मात्र त्यसको पहिचान हुनसक्छ।

एउटा क्षेत्रमा एउटा पक्षमा व्यक्ति असफल भएको महसुस गर्नसक्दछ तर त्यसले व्यक्तिलाई आफ्ना कमजोरी थाहापाउन (lesson learn) सहज हुन्छ। आफ्नो रूची र सक्षमता एवं गुण अनुसारको क्षेत्रमा लैजान पुऱ्याउन वा पुग्न मद्दत गर्दछ। तसर्थ सम्पूर्ण जीवनलाई आधार मान्ने हो भने समस्या न्यूनीकरण हुन्छ। यसरी विभिन्न व्यक्तिसँग आफूलाई तुलना गर्दा दुःख वा सुख महसुस होला तर जीवनमा आफू भित्र नै समस्याको निराकरण खोज्नु पर्दछ, शान्ति खोज्नु पर्दछ, आफ्नो शरीरका स्नायु प्रणाली, मस्तिष्क, ग्रन्थि र त्यसका क्रियाकलाप (जो पहिले नै चर्चा गरि सकिएको छ) बारे बुझ्नु पर्छ र त्यसको सीमितता (Limitation) पनि बुझ्नु पर्दछ र वृहतता (Broadness) पनि हेक्का राख्नु पर्दछ। किन मनमा विभिन्न विचारहरू एकपछि अर्को आइरहेका छन् तीनै विचार चित्तको बारम्बारता (चित्त/विचार वृत्ति) ले दुखी बनाइरहेको हुन्छ।उक्त तीव्रताले स्नायुप्रणाली, मस्तिष्कका विभिन्न क्षेत्रमा प्रभाव पारिरहेको छ र त्यहाँबाट उत्पादन हुने रस (Fluids) हर्मोनको उत्पादनमा असर गरेको छ, कि त न्यूनता कि त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अधिकता स्राव निष्कासन भइरहेको छ, त्यसले व्यक्तिको शरीरमा असन्तुलन पैदा गरिरहेको हुन्छ, विभिन्न शारीरिक र वैचारिक असन्तुलन पैदा गरिरहेको हुन्छ। जसले गर्दा व्यक्तिमा व्यक्तिगत रूपमा एवं सामाजिक रूपमा समस्यामा जकडिन पुग्दछ। त्यसैकारण समस्या बाहिर होइन आफू भित्र खोजिनु पर्दछ भन्ने ध्यानका साधकहरूले पत्ता लगाएका हुन। जसका लागि अरूले अभ्यास गरिदिएर हुँदैन आफै स्वयंले प्रयत्न गर्नु पर्दछ। यति कुराहरू थाहा पाउन गौतम बुद्ध, महावीर जैन, जिसस काइष्ट, पैगम्बर मोहम्मद, कन्फुसियस, लावोत्से लगायत अन्य विभिन्न ऋषिमुनीहरूले खोजका क्रममा शारीरिक रूपमा कष्ट पाए हाड छाला मात्र रहे एवं अत्यन्त कमजोर बने विभिन्न अग्रज गुरूहरूसँग भेट गरे। त्यो दुःख आज हामीले भोग्नु पर्दैन किनकी उक्त ज्ञान, विधि, तरिका हामीसँग प्रस्तुत भइसकेको छ। उनीहरूले पाएका शारीरिक कष्ट हामीले पाइरहनु पर्दैन मानव सभ्यता र विकासक्रममा उनीहरूले पाइसकेका छन् करेन्ट लागेर, विष भएका फलहरू थाहा नपाएका कारण खाएर मान्छे मरिसकेका छन् अब हाम्रो पुस्ताले त्यही विषयमा परीक्षण गर्नु पर्दैन त्यो नै आज भन्दा अगाडिका मानव पुर्खाहरूले पत्ता लगाइसकेका छन्। त्यसैले हामीले त्यो विषय परीक्षण गरिरहनु पर्दैन। आजसम्म प्राप्त भएका आविष्कार एवम् प्रयोग गरिएका सबै वस्तुहरू कपडा, जुत्ता, कलम, कपि, कम्प्युटर, टेलिफोन, टिभी यि सब वस्तु उत्पादन, आविष्कार त्यतिकै भएको होइन त्यसैले व्यक्तिले म, मेरो, तेरो, भनेर किन घमन्ड गर्ने आखिर तपाइले, उनीहरूले हामी आजका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुस्तालाई दिएको जस्तो के दिएकाछौं, एकपल्ट विचार गरौं त केही नसके पनि राम्रो सोच विचार र दृष्टि त दिनसकौं किन आत्तिने, भड्किने, केही नसके पनि राम्रो सोचौं आवश्यकता अनुसार सेवा भावराखौं। आफैले आफूलाई सबभन्दा पहिले स्वीकार गरौं यसंका लागि ध्यान गरौं धेरै समस्याको समाधान त्यहीबाट निक्लन्छ।

ध्यानको अभ्यास भइसकेपछि यस्तो शरीर, मन, विचार र श्वासको क्रिया नै अति स्थिरतामा रहेको विल्कूलै समग्रतामा सम्पूर्णता महसुस हुन थाल्दछ। व्यक्तिमा एकैचोटी आउने विचारको आकृति (Frequency) स्वतः घट्न थाल्दछ, आफै एक्लै वा समूहमा रहे तापनि एक प्रकारको आनन्द आफैभित्र भइरहेको महसुस हुन थाल्दछ। भविष्यका कुनै विषयप्रति घटित हुने सम्भावना प्रति तुलनात्मक रूपमा विक्षिसता, विचलनता विल्कुलै अति न्यून वा पिडाको महसुस हुन छोड्दछ। जुनसुकै घटनालाई भाग भागमा आंशिक रूपमा नभई साङ्गो पाङ्गो समग्र रूपमा अथवा समष्टि रूपमा बोध हुन जान्छ दूरदृष्टिकोरूपमा आभास लाग्न थाल्दछ, सबैका प्रति प्रेमपूर्ण भाव उत्पन्न हुन थाल्दछ, विचारमा र बोलीमा शालीनता एवं अहिंसा स्वतः दर्शिन थाल्दछ, सकारात्मक सोच बनाइरहनु पर्दैन, आफै प्रस्फुटित हुन थाल्दछ, व्यक्तित्व भित्र उसले थाहा नपाई अरूले सालिन्, सौम्य, तटस्थ प्रकृति भएको व्यक्तिको रूपमा देख्न थाल्दछन्। हिजोका दिनमा भन्दा आज, आजका दिनमा भन्दा भोलि, कर्मशील अनुहारमा तटस्थ र हल्का उज्यालोपन (मुस्कुराहटको कारण) देखिन थाल्दछ। शरीर तथा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मनमा हिजोका दिनमा रहेका रोगका लक्षण मनमा रहेका पिडा, निराशा स्वतः घट्दै जान थाल्दछ। ध्यान सुरू सुरूमा अभ्यासको रूपमाबस्नु पर्दछ, विस्तारै बानी पर्न थाल्दछ ध्यान गर्ने होइन ध्यान दिने मात्र हो यो आफसे आफ सुरू हुन्छ। ध्यानगर्दा व्यक्तिलाई जुन महसुस हुन्छ न व्यक्त गर्न सकिन्छ न लेख्न सकिन्छ, त्यो कुनै शब्दावलीमा प्रस्फुटन गर्न सकिंदैन र केही गाह्रो छैन, कोही नभए पनि यसको निरन्तरता दिई राख्दा ध्यान आफै हुन्छ। मान्छेले बिर्सन थालेको छ भने पनि स्मरण शक्ति, विश्लेषणात्मक क्षमता बढेर जान्छ, बुढेसकालमा हुने अल्जाइमर जस्ता रोग लाग्दैनन् र बूढोभएको आभास हुँदैन, रिस उठ्ने विल्कुलै घटेर जान्छ, रिस कम हुने भएपछि स्वतः पाचन प्रणाली राम्रो हुनजान्छ, पाचन प्रणाली राम्रो हुन थालेपछि शरीरमा रोगहरूको संक्रमण विल्कुलै कम हुन जान्छ। हरेक व्यक्तिले महसुस गरिएको नै हुनुपर्दछ, सम्वेगात्मक स्थिति, नराम्रो खबर नराम्रो कुराले मन दुख्दछ, मन दुखेपछि वा चित्त दुखेपछि पहिलो कुरा भोक लाग्दैन, भोक नलाग्नु भनेकै भोक जगाउने रसस्राव ननिस्कनु हो वा कम निस्कनु हो, रिस कम हुनु भनेको एमेगडालाबाट रसस्रावको निष्कासन कम हुनु हो। यसर्थ विचारले व्यक्तिको समग्र स्नायु प्रणाली, पाचन प्रणालीमा असर पार्दछ जसकोकारण व्यक्तिमा चिडचिडापन र अन्य रोगहरू समेत देखापर्ने भएकोले ध्यानले तटस्थता र सकारात्मक एवं समायोजनशीलताको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ र जीवनलाई वस्तुनिष्ठ र समयको महत्वलाई राम्ररी चिन्न सक्ने बनाउन मद्दत गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ध्यानलाई तरिकाका आधारमा निम्न रूपमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छः

१. स्वासः- यसमा व्यक्ति शान्तसँग आशनमा रहेर नाकबाट श्वास बाहिर गएको र भित्र गएकोमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। शरीरको हृदय, नाभि, कहाँसम्म श्वास चल्दा स्पन्दन महसुस हुन्छ, शिरको कहाँसम्म पुग्दछ र श्वास लिदा र फ्याँक्दा अन्य शरीरका कुन कुन बाहिरी तथा भित्री भागमा महसुस हुन्छ क्रमशः ध्यान दिँदै जाने। यसमा क्रमस बाह्यको विषयहरूबाट विचार, ध्यान हटी शरीरकै परिभ्रमणमा ध्यान केन्द्रित हुन थाल्दछ। यही क्रममा रहिरहने आफू केवल महसुसमात्र गर्दैरहने यसले आफै डोऱ्याउदै, डोऱ्याउदै लैजान्छ र अनुपम आनन्दमा पुऱ्याउदछ जसलाई परम आनन्द अथवा परमानन्द पनि भनिन्छ।

२. मन्त्रः- यसमा व्यक्तिले ॐ जप गर्ने, ॐ जपले शरीरका तीनवटा क्षेत्रहरूमा तीन अक्षरले स्पन्दन पुऱ्याउछ। ॐ शब्द नभई स्वर हो यसलाई श्वर ध्वनिकोरूपमा निकाल्नु पर्दछ अक्षर यानकी व्यञ्जन वर्णको रूपमा होइन (जस्तो अ....अ.....अ.....उ..... उ....उ–..म्....म्.....म्.....म्....म्....म्)। अ ध्वनि हुँदा पेटमा यसको प्रभाव क्षेत्र हुन्छ, केही क्षण अ त्यसपछि क्रमशः उ स्वरमा जाने उ स्वर निकाल्दा छाती (हृदयको क्षेत्र) को क्षेत्रमा स्पन्दन महसुस हुन्छ र क्रमशः दवाबमुलक म् (म) (उम्) शब्द निकाल्दा शिर भागमा कम्पन हुन्छ। यसरी पेटको क्षेत्र (अ) छातीको क्षेत्र (उ) र शिरको क्षेत्र (म) भित्र कम्पन हुन्छ र त्यहाँ भएका अति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शुक्ष्म भन्दा शुक्ष्म केस भन्दा स-साना कोष तथा स्नायुहरूमा कम्पन पैदा गर्दछ र नीतिहरूलाई सक्रिय पार्न मदत पुग्दछ। अ स्वर निकाल्दा मुख खुला हुन्छ जिब्रोले तल्लो गिजालाई छोइरहेको हुन्छ र स्वर निक्लन्छ र पेटमा दबाब परेको हुन्छ उ स्वरलाई निकाल्दा मुखलाई गोलाकार अथवा ओठ थोरै कडा तर गोलो बनाएर स्वर निकाल्ने र जिभ्रो तल्लो गिजालाई छोडेर बस्दछ र आवाज निकाल्छ जसमा छातीको भागमा कम्पन हुन्छ।

म स्वर निकाल्दा हल्का उ र दबाबमा म को उच्चारण हुँदा दुवै ओठ बन्द हुन्छन् र भित्रभित्र स्वर दवाबमुलक म मा पर्दछ र यसले शिरभागमा कम्पन गराउदछ। (यस ॐ मन्त्र कुनै धर्मसँग सरोकार राख्दैन यसले शरीरसँग यसको सम्बन्ध हुन्छ र मन एवं चित्तलाई शान्त पार्नमा मदत गर्दछ। अनुसन्धानकर्ताहरूले अल्पआहार र शान्तमनमा निश्चित आशनमा बसेर ॐ स्वरको उच्चारण नियमित रूपमा ७ पल्ट, २१ पल्ट (Seven Times, 21 Times) दिनमा एक र बढीमा २ वा ३ समयमा गरिएमा निराशा हट्ने, सकारात्मक सोच बढ्ने, पेट, छाती, शिर दुख्ने तथा मेरूदण्ड ढाड दुख्ने, कमर दुख्ने, आधा कपाल दुख्ने, निको हुने तथा चञ्चले स्वभाव शान्त भावमा बदलिने सम्मको कुराहरू देखिने उल्लेख गरिएको पाइन्छ।)

अर्को चाहिँ अन्य मन्त्रहरू जप गर्दै ध्यान गर्ने अथवा मन्त्र जपको ध्वनि सुन्दै ध्यान गर्ने तरिका पनि यस भित्र पर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. स्वरूपः- यसमा आँखा बन्द गरेर वा खुला गरेर आफ्नो मनमा कुनै प्रतिविम्ब (आफूले मान्ने देवी देवता वा कुनै विन्दु वा ज्योती वा रङ्ग आदि) धारण गरेर एक चित्त (मन) गरेर त्यसैको स्मरण एउटा निश्चित आशनमा बसि शरीरलाई स्थिर गरी गरिने ध्यानको स्थिति नै स्वरूप ध्यान हो। यसले ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई अन्य चित्तवृत्ति (Frequency of Chittta/Mind) हुनबाट नियन्त्रण गर्दछ र एकाग्रता बढाउन मद्दत पुग्दछ। एकाग्रता बढ्दै गएपछि आफुभित्र एक प्रकारको आन्तरिक शक्ति, आत्मविश्वासमा अभिवृद्धि हुनथाल्दछ र व्यक्तिमा शालीनता प्रकट हुन थाल्दछ। दैनिक व्यवहारमा सम्यकता प्रदर्शित हुन जाने र कतिपय विचलनलाई पनि सहज ढङ्गले समायोजन गर्न सक्ने सामर्थ्य विकास हुन्छ।

४. निराकार ध्यानः- यसमा व्यक्ति ध्यानका लागि निश्चित आशनमा मेरूदण्ड अथवा रीढको हड्डीलाई सिधा पारी शान्त मुद्रामा आँखा चिम्लिएर बस्दछ र ध्यानलाई बाहिर जान नदिन दुईवटा आँखिभुईको बीचमा ध्यानलाई एकाग्रता गर्दछ र श्वासको आरोह, अवरोहलाई महसुस गर्दछ। शरीरमा घटितहुने कम्पनहरूमा अथवा चक्रहरूमा महसुस गर्दैरहन सक्दछ। व्यक्तिको शरीर बाहिरका अन्य आवाजहरूमा ध्यान वेला वेला जान सक्दछ आफूलाई खटिएका विषय र व्यक्तिमा केही छिन मन जान सक्दछ। कुनै कल्पनामा केहीवेर तरङ्गित हुनसक्दछ। तर यी सबै ध्यान गर्न बसिरहेको अवस्थामा यस्तो हुन सक्दछ एकाग्रतामा जाने व्यक्तिले यसलाई थाहा पाएर तुरून्त ध्यानको लागि विचार शून्यमा जान आँखीभुइको केन्द्रमा गइहाल्दछ अथवा श्वासको आरोह अवरोहको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महसुस गर्न थालिहाल्दछ। यसरी आफू के गर्दैछु र मेरो मनमा के चल्यो, ध्यान कता गयो भन्ने होस पाउनु अथवा थाहा पाउनु नै महसुस हुनु हो। उक्त शरीरमै ध्यानलाई केन्द्रित गर्दै विचार शून्यतामा व्यक्ति आफै केही दिन, हप्ता, महिना, वर्ष,गर्दै गर्दै जान थाल्दछ। शरीरका नसा नसामा प्रवाह भएको एक किसिमको चाल तरङ्गलाई महसुस गर्न थाल्दछ, केवल मुटुको आवाज धड्किएको मात्र महसुस हुन थाल्दछ आफूबिलकुल आकाशमा (खाली भागमा) त्यो पनि धड्कन र एक प्रकारको स्पन्दन मात्र महसुस भई बसेको लाग्न थाल्दछ। त्यहाँ केवल अति नै शुक्ष्म रूपमा परम आनन्दको एउटा अनुभूति र उक्त प्राकृतिक (ईश्वरीय) शक्तिलाई धन्यवाद दिइरहेको अति नै शान्त, विल्कुलै शान्त, जुन अन्य पूर्वसचेत अवस्थामा अनुभूत नै गर्न सकिंदैन त्यस्तो निराकार (शून्य भाव) मा जाने हुन्छ यसमा कुनै अभौतिकवादी वा भौतिकवादी कुनै वादसँग पनि आस्था र विश्वास नराख्न सक्दछ। केवल निराकार रूपमा परम आनन्दको महसुस हुन्छ। त्यसको प्रभाव ध्यानबाट बाहिरी आँखा खोलेर आउँदा पनि अति नै तटस्थ र वस्तुनिष्ठ एवं मलिन भाव सबैका प्रति श्रदा विश्वास र सकारात्मकता पैदा भइरहन्छ। व्यक्तिले हिजोका दिनमा भन्दा बढी हरेक वस्तु र विषयलाई अति नै वस्तुनिष्ठ ढङ्गले र तटस्थ स्वरूपबाट देख्न र व्याख्या गर्न सक्ने सामर्थ्य अन्तरनिहित प्रस्फुटन हुन थाल्दछ।

यस प्रकार ध्यानमा अल्पआहार रहँदा राम्रो हुन्छ यदि पेटलाई सय प्रतिशत खानाको स्थान मान्ने हो भने लगभग पचास प्रतिशत ठोस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खाना, अन्य झोलिलो चीजका लागि तीस प्रतिशत र बीस प्रतिशत हावा (वायु) का लागि छोडिदिनु पर्दछ। यसलाई तथ्याङ्कीय रूपमाचाहिँ नलिऊ भन्न खोजेको शरीर ज्यादै शिथिल हुँदा पनि मन एवं शरीरलाई एकाग्रता गर्न गाह्रो पर्दछ र धेरै पेट अस्पष्ट हुने गरी खाना खादा पाचनमा समस्या र अल्छी लाग्ने हुन्छ तसर्थ माथि उल्लेख गरिएको रूपमा ठोस झोल (दाल, मही, दूध आदी) र खाली ठाउँ हावाका लागि अनिवार्य छोड्नु पर्दछ। यो विधि सबैका लागि नभइकन ध्यानमा बस्ने एवं शारीरिक परिश्रम भन्दा बढीबौद्धिक क्रियाकलापमा संलग्न व्यक्तिहरूमा समुचित हुन्छ। ध्यान बिहान आफ्नो अनुकूल समय लिएर गर्नुपर्दछ ताकि ध्यान गर्न बस्दाकम्तीमा एक दुई घण्टा अन्य कामले हतार नभएको होस, नत्र व्यक्तिले थाहा नपाउदो रूपमा कामले किचिरहदा समुचित एकाग्रतामा बाधा पुऱ्याउदछ। बिहानै उठेर एकसरो आफ्ना काम गरिसकेर ध्यानमा बस्दाआफूलाई कुनै भार हुँदैन, ध्यान भरसक मिलेसम्म शान्त वातावरणमा घरको कुनै स्थान रोज्नु पर्दछ। व्यक्ति आफैले खानाको मात्रा र ध्यानमा रहने स्थान छनौट गर्नु राम्रो हुन्छ। के खानु हुन्छ के हुँदैन भन्दा पनि के खादा शरीरलाई असर पुऱ्याउदछ।ती कुरा कम गर्दै विस्तारै छोडिदिए हुन्छ। आफूले खाएको कुनै अमुक खानाको बढी मात्राले असर गरेको हो कि उक्त खानाले असर गरेको छ, त्यसको बारेमा आफ्नो चिकित्सक आफै हुनुपर्दछ। धेरै जसो खानेकुराको मात्रा अधिक हुंदा र त्यस्ता खानेकुराको बारम्बारता चा-चाडो हुँदा असर गर्न सक्दछ। खानेकुरालाई विचार गरेर एवम् खादा यसले मेरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
शरीर र मनलाई खराब प्रभाव पार्नु हुँदैन र पार्ने छैन म सचेत र सम्यम छु र भैरहनेछु भन्ने सोचेर लिनु पर्दछ। कतिपय खानेकुराको व्यक्तिमा प्रभाव भन्दा उसको वैचारिक उत्तेजनाका कारण व्यक्तिमा असन्तुलन पैदा गर्दछ। खाना बिरामी अनुसार, शारीरिक परिश्रम अनुसार, कामको प्रकृति अनुसार र उमेर अनुसार विचार गरेर कति क्यालोरी चाहिन्छ सो अनुसार लिनु पर्दछ, खानु पर्दछ।

जेसुकै खाएको भएता पनि मन र शरीर सामान्य स्थिर र शान्त छ भने सामान्य खाली पेटमा वा एकदमै अल्प आहार लिएर पनि ध्यानमा बिहान र बेलुका बस्न सकिन्छ। बस्दै गएपछि विस्तारै शरीर र मनले आफै त्यसको आवश्यकता र खानपानमा सन्तुलन ल्याउन थाल्दछ। व्यक्तिको स्वभावलाई ध्यानले र ध्यानलाई व्यक्तिको स्वभावले (आनीबानीले) एक आपसमा सन्तुलन बढाउँदै लैजान थाल्दछ। ध्यानमा राम्रो हुँदै गएपछि व्यक्तिको स्वभावमा त परिवर्तन यानकी सम्यक् हुन थाल्दछ त्यसपछि सकिन्छ भने आफ्नो विचारलाई शरीरमा ल्याउने गर्न सकिन्छ। त्यो चाहे कही छलफलमा बसेका वेला या अन्य मानसिक क्रियाकलापमा संलग्न भएका वेला पनि आफुतर्फ लीन हुने प्रयासले व्यक्ति जतिखेर पनि विचार तथा मनमा एकाग्रता ल्याउन सामर्थ्य हुन थाल्छ। ओछ्यानमा निद्राका लागि पुगेपछि पनि निदाउनुपूर्व सुतेर ध्यान गर्दै गर्दै (निद्रा ध्यान) सुत्न सकिन्छ। यसरी ध्यानले शरीर मनलाई हरेक समयमा एउटा लय, ताल एवं सुरमा लगि व्यक्तिलाई सार्थक भएको महसुस गराउँदछ। ध्यानको चरम स्थिति बिलकुल शून्यको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थिति समाधिको स्थिति हो त्यसमा बाहिरका कुनै पनि स्थिति समेत शून्य भई महसुस हुन छोड्दछ धेरै लामो समय यो लाग्न सक्दछ तर यो समाधि भन्दा फरक अर्को चीर समाधिमा लीन हुनु चाहिँ देह र प्राण बीचको सम्बन्ध टुट्नु हो। ध्यानको उच्चतम स्थितिमा जादा जादै व्यक्तिले आफ्नो प्राण र शरीरको भेद थाहा पाउने स्थितिमा पुग्दछ भनिन्छ, (फेरी नडराउनुहोस याहा पुग्न आफुले चाहेर मात्र हुन्छ, त्यस्तो सजिलो होइन, छैन) यस विषयमा ध्यानी एवं ज्ञानीहरूले उल्लेख गरिएको आधारमा अन्त्यमा समाधिमाबसी आफ्नो प्राण त्याग्ने कुरा पहिले नै बताई शरीर त्याग गर्ने महाज्ञानीहरूको यदाकदा प्रसङ्ग तपाई हामीले सुनेका छौं। यो अति नैं विरलै व्यक्तिहरू यहाँसम्मको साधनामा पुगेको पाइन्छ।

ध्यान गर्दाको सामान्य आसन

पद्मासन वा सुखासन (पलेटी मारेर बस्ने) र मेरूदण्ड र गर्धन सिधा गर्नु पर्दछ।

शरीरलाई कठोर (कडा, दवाबमुलक) नबनाई हल्का बनाउनु पर्दछ।

मुख बन्द गरेर दुवै ओठलाई हल्का छोएको हुनु पर्दछ।

दुवै तर्फका (तल र माथिका) दाँत थोरै खाली भाग राखी बसेको राम्रो (नछोई)

ध्यानमा एकाग्रता बढ्नासाथ मुखबाट लार (Saliva) रस निस्कन थाल्दछ निल्दा ध्यानमा असर गर्न सक्दछ तसर्थ जिब्रो थोरै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
सकिन्छ भने तालुमा छुवाएर राखे स्वतह उक्त रस भित्र गइरहन्छ।

ध्यानमा बस्दा अनुहारमा शान्त र हल्का मुस्कान हो होइन जस्तो गरेर बस्दा राम्रो हुन्छ।

आँखा बन्द गरेर त्यसको दृष्टिमा समेत एकाग्रता सँग सँगै स्थिर हुन जान्छ।

ध्यानमा बस्दा कपडाको पहिरन हल्का र खुकुलो हुनुपर्दछ। कपडाले शरीरलाई कसेको हुनु हुँदैन।

ध्यान गर्दा सुरू सुरूमा बसाई गाह्रो लागेता पनि विस्तारै त्यो बानी पर्न गई हट्न थाल्दछ वानी पार्न दिनै पिच्छे कम्तीमा ५ मिनेट देखि मध्यम २० मिनेट र उत्तम ३० मिनेट देखि १ घण्टा र सो भन्दा माथिको ध्यानमा लीन रहनु अति उत्तम हुन्छ।

ध्यान गर्दाको महसुस फरक फरक हुन सक्दछ हिजो अस्तिकै जस्तो होस भनी ध्यानका बखत बढी जोड गर्नु राम्रो होइन।

ध्यानको बेला शरीर बाहिर केही हिडेजस्तो आभास हुन सक्छ, साना किरा टाउकोमा बसे जस्तो लाग्न सक्दछ सुरूसुरूमा। त्यसलाई वास्ता नगर्ने।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-छ

आफैले आफुलाई कसरी शान्त पार्ने भन्ने बिधि

स्व-सम्मोहन

(Self-Hypnotism)

व्यक्तिका सम्बन्धमा कहिले काही भन्ने गरिन्छ, अरूले जतिसुकै भनेतापनि स्वयमले आत्मसात् नगरूञ्जेल स्व निर्देशित नभईन्जेल केही हुनेवाला छैन। कतिपय शब्दावलीहरू त्यसैले बनेका छन् जस्तो आत्म विश्वास (Self-Confidence), स्व-निर्देशित (Self-Instructive), आत्म-शाहस (Self-Cowage), स्व-मूल्याङ्कन (Self-Evaluation), स्वयम्-जागरण (Self-Awareness)। यी उल्लेख गरिएका शब्दले व्यक्तिलाई अरूले भनेर मात्र हुँदैन भनेको विषयलाई उसले कसरी आत्मसात् गर्दछ, कसरी बुझ्दछ र के गर्छ। यहाँ व्यक्ति कसरी सम्मोहित भइरहेको हुन्छ र यसले मन शरीर एवं विश्वासलाई व्यक्ति स्वयमको सकारात्मक वा नकारात्मक असर परिरहेको हुन्छ भन्ने पक्षमा आफू सक्षम दृढ निश्चय र प्रबल हुन मदत पुऱ्याउँछ भन्नका लागि यसको बारेमा सामान्य जानकारीका लागि प्रस्तुत गरिएको छ।

सम्मोहन भनेको के हो ? सम्मोहन एउटा कला हो जसको प्रयासले व्यक्तिलाई अर्धचेतन (Sub-Conscious) अवस्थामा लैजान्छ। यस्तो अवस्थामा व्यक्तिका सबै इन्द्रियहरू यथावत् नै कामकारबाहीमा रहन्छन्। नेपालमा प्राचीन कालदेखि नै कुनै न कुनै रूपमा यसको प्रचलन थियो जस्तो अझै पनि कोही बिरामी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुँदा उसलाई झारफुक गर्ने, ढ्याङ्ग्रो ठोकेर झ्याली पिटेर उफ्री उफ्री काम्दै धामी बिजुवा बस्ने, माझी परम्परा र अन्य पानी फुक्ने, मन्त्र गुन गुनाउने शरीरको पिडा भएको भागहरूमा यस्ता तरिकाहरूबाट विशेषतः बिरामी व्यक्तिको उपचारका लागि गरिन्थ्यो र अहिले पनि नेपालमा यो प्रचलित रहेको पाइन्छ। यो प्रचलन नेपाल, भारत, भुटान र चीनका कतिपय भूभागहरूमा सदियौ देखि चलिआएको छ।

आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा सम्मोहन तथा आत्म सम्मोहनको उच्च स्थान रहेको पाइन्छ। व्यक्ति बिरामी हुनुमा पन्चानब्बे प्रतिशत भन्दा बढी कारण उसको विचार शक्तिमा निर्भर गर्दछ भनिन्छ। सम्मोहनले व्यक्तिको सोच्ने र मानसिक शक्तिमा वृद्धि गर्दछ। यहाँ केही कुरा राखौं उच्च आत्मविश्वास भएको व्यक्तिको तुलनामा कम आत्मविश्वास भएका व्यक्तिमा रोग बिमार चाँडो लाग्दछ र निको पनि ढिलो हुन्छ। बच्चाहरूमा रातभरि १०३ डिग्रीको ज्वरो आएको हुन्छ तर उसलाई निको हुनसाथ खेल्न, कुद्र थालिसक्दछ त्यति नै ज्वरो आएको २०, २५ वर्षको जवानलाई लाग्यो भने बच्चाको तुलनामा बढी आराम खोज्दछ त्यो ज्वरो आएको कुरा आज राति मलाई हनहनी ज्वरो आएर गाह्रो पाऱ्यो नि भन्दै कमजोर बनायो भनेर उसलाई सुनाइ रहन्छ। उक्त निको भएका बच्चा र जवानमा त्यसपछिको कामकारबाहीमा किन फरक परिरहेको छ भन्ने कुरा उसले आफ्नो बिमारलाई पटक पटक सम्झने भन्नेमा निर्भर छ। उक्त व्यक्तिले भनिरहेको मात्र छैन, उ भित्रका स्नायु प्रणाली मार्फत मस्तिष्कमा सन्देश पठाइरहेको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भित्रको प्रणालीले के बुझ्दछ ए साँच्चै ज्वरोको कारण कमजोर भएको छ भनी निस्क्रिय बनाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ उत्तिकैमा अव मन मिल्ने, कुरा मिल्ने मन परेको कुनै मित्र आयो भने र अझ कतै जानुछ भने ए हिजो पो ज्वरो त अहिले ज्वरो सरो कहाँ गईसक्यो ठीक छु, फुर्ति आइसक्यो भनेर कतै जान गफ गर्नका लागि तयार हुन्छ। यसको मतलब शरीर भन्दा मन (Mind) ले गरेको विचार प्रबल रहेको हुन्छ। अर्को एउटा उदाहरण दोहोऱ्याउन चाहन्छु, नुन खुर्सानी, मसला मिलाएर ज्यूनार वा भोगटे साधेर साथीभाइबसेर खाएको अथवा कुनै टिपिकल खाना संझदा मात्र पनि मुखमा रस निकाल्नु के ले हो त, सुन्ने बित्तिकै मुखमा पानी र कुरै नगरौ त्यो खाना त अझै जिभ्रोमै झुन्डिएको छ भन्नु त्यस बेला उक्त चीजको अनुपस्थितिमा पनि मुखमा पानी आउनु आखिर स्मरण र विचार त हो यहाँ भन्न खोजिएको के हो भने विचार आफैमा शक्तिशाली छ त्यो बन्दुकको बारूद झैंसशक्त हुन्छ र उक्त विचारले नै व्यक्तिलाई सबलनिर्बल उत्प्रेरित गर्ने वा नगर्ने कार्य गर्दछ। सम्मोहनले व्यक्तिको विचार एवं चिन्तन शैलीमा रूपान्तरण गर्दछ। व्यक्ति ३ वटा शक्तिको कारण जीवित रहेको हुन्छ। भनिन्छ, एउटा भौतिक शरीर (Physical Body) जो हार्डवेरको रूपमा लिन सकिन्छ, दोस्रो मानसिक शक्ति (Mental Energy) जो सफ्टवेयर अपरेटिङ्गसिस्टम र अर्को आध्यात्मिक/ आत्मिक (Spiritual) शक्ति जसलाई इलेक्ट्रिक ऊर्जा (Electric energy) त्यसमा चुम्बकीय क्षेत्रको प्रभाव पर्दछ। यस कारण उक्त विद्युतीय ऊर्जा (Electric Energy) को मापन इलेक्ट्रो इन्सेफालोग्राफ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
(EEG), इलेक्ट्रो कार्डियोग्राफ (ECG), म्याग्नेटिक इलेक्ट्रो इन्सेफालोग्राफ (MEEG) आदि जस्ता उपकरणहरूको माध्यमबाट ग्राफमा रिपोर्ट निकालिन्छ।

पश्चिमी मुलुकहरूमा स्कटिस शल्य चिकित्सक जेम्स ब्रेडले पहिलो पटक हिप्नोटिज्मलाई वर्णन गरेको पाइन्छ। उनले एउटा सचेत दिमागलाई एउटा प्रमुख विचारमा केन्द्रित गराउने कार्यका रूपमा सङ्केत गरेका थिए उनले उपचारका क्रममा शरीरमा हुने पिडालाई कम गराउन कुराकानी गरी विचार बदल्नेफलस्वरूप उपयोग गरेका थिए। त्यस्तै हिप्पोलिट बर्नहाइमले शारीरिक भन्दा पनि मानसिक अथवा मनोवैज्ञानिक रूपले मौखिक सुझाव (Oral Suggestion) को रूपमा यसलाई उपयोगमा ल्याए। सिग्मण्ड फ्रायडले पनि बिरामीहरूको उपचारमा अचेतन मनमा दबिएर बसेका विचारलाई बाहिर ल्याई रोगको कारण थाहा पाउनमा यसको उपयोग गरे। कसै कसैले यसलाई स्नायु निद्रा (Neural Sleep) को अवस्था समेत भनेका छन्। फ्राञ्ज मेस्मर, इरिक्सन लगायतले यसलाई अध्ययन र उपयोगमा ल्याएको पाइन्छ। जे भए पनि हिप्नोटिज्म व्यक्तिको दुखाई एवं पिडालाई कम गर्न उपयोगमा ल्याइएको हो। त्यसैले यसलाई धेरैले सुझावको रूपमा पनि लिएका छन्। तथापि हिप्नोटिज्म पूर्ण सफल छ भनी विवाद रहित भने होइन। अचेत प्रचलनमा आएका हिप्नोटिज्मका पद्धतिहरूले व्यक्तिलाई आज्ञाकारितामा बदल्न, कुनै वस्तु वा विषयमा मिथ्या रूपमा बुझ्न, बुझाउन र तर्कका आधारमा कतिपय दैनिक जीवन शैली र पद्धतिमा परिमार्जन वा परिवर्तन गर्नमा उपयोग गरिएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समेत पाइन्छ। साथै विभिन्न स्टेजहरूमा क्षणिक देखाउने क्षणिक भ्रममा लैजाने र पेशाको रूपमा समेत अपनाएको पाइन्छ। यति भन्दा भन्दै पनि सुरू सुरूमा धेरै पहिले चिकित्सकहरूले शल्यक्रिया गर्दा आजको जस्तो एनेस्थेसिया लगाउन नमिल्ने हुँदा हिप्नोटिज्म गरी शल्यक्रिया गर्दाको पिडालाई कम गर्न पिडाहरूको रूपमा अपनाउने कतिपय मानसिक समस्याहरूको जडमा पुगि अध्ययन गर्न सहयोग मिल्ने तथा कतिपय विषय जो आफ्नो स्मृतिमा पटक पटक आइरहने र त्यसले पिडा दिने हुँदा त्यसलाई विस्मृतिमा लैजानका लागि समेत उपयोगमा ल्याएको पाइन्छ। अझ कतिपय व्यक्तिको त पूर्वजन्म सम्मको स्मरण गरिएको भन्ने कार्यक्रमहरूमा देख्न पाइन्छ तथापि यस्ता विषयको ठोस आधार भने कमजोर रहेको पाइएको छ। जे सुकै भने पनि सम्मोहन कर्ताले कुनै व्यक्ति वा समूहलाई उसको मन मस्तिष्कमा नियन्त्रण गर्न उसले भने अनुसार व्यवहार गराउने क्रियालाई सम्मोहन भनिन्छ।

सम्मोहनमा व्यक्ति पिच्छे प्रभाव फरक पर्ने गर्दछ, किनकी जो व्यक्ति आफू सम्मोहित हुन चाहन्छ, उसलाई सम्मोहन गर्न सहज हुन्छ र प्रभावकारी पनि हुन्छ तर जो व्यक्ति आफू सम्मोहित हुन चाहँदैन भित्रबाट तयार हुँदैन उ सम्मोहित हुन सक्दैन। यो त्यस्तो औषधी जस्तो चाहिँ होइन। एउटा उदाहरण प्रस्तुत गरौं घरको धामी झाँक्रीले त्यही घरको सदस्य बिरामी भए पनि निको पार्न सक्दैन त्यसैले सङ्गोल परिवारका व्यक्तिलाई प्रभाव लाग्दैन अरू नै चाहिन्छ भन्ने हाम्रो पुरानो चलन अहिले पनि छ। घरका स साना बच्चाहरू स्कूलका सर म्याडमहरूले भनेको कुरालाई शिरोधार्य गर्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तुरून्त तयार हुन्छन् तर त्यही कुरालाई घरका सदस्यले बुझाउन खोजे होइन भन्दछन् प्रायः मान्दैनन् त्यहाँ उसको मनोवैज्ञानिक कारण रहेको हुन्छ। सम्मोहन पनि त्यस्तै त्यस्तै हो सम्बन्धितले नचाहँदा सम्मोहनले प्रभाव पार्दैन।

सम्मोहन गर्नु भनेको नै आफै वा अरूगुरूहरूको सहयोगमा आफू भित्र भएको क्षमता उजागर गर्नु र त्यसलाई उपयोग गरी आफूलाई सफल बनाउने कला, विज्ञान एवं साधना हो। व्यक्तिभित्र आफैमा अथाह क्षमता विशिष्ट गुणहरू लुकेर बसेको हुन्छ सो थाहापाई अगाडि बढेमा उन्नति प्रगति तथा जीवन सन्तुलन हुन्छ। यहाँ स्वयम् आफ्ना लागि आफैले गरेका कामहरू र प्राप्त उपलब्धिलाई सहर्ष स्विकार गर्ने, आफूले प्राप्त गरेका बस्तु विषय र अनुभवलाई उपलब्धि मान्ने प्रत्येक क्षणमा प्राप्त गरेका अनुभवलाई आफ्नो सफलता मान्ने ती विगतका उपलब्धि र राम्रा कामहरूको स्मरण गरी आफू सक्षम, सामर्थ्यवान् र पृथ्वीको सुखी मान्छे मध्येको एक आफू पनि हु भन्ने कुरा बिहान, बेलुका (उठ्ने बित्तिकै र सुत्ने बेलामा) सम्झने, मैले गर्न सक्छु, म मा क्षमता छ, आज सम्मका उपलब्धि मैले गरेका कारण म यहाँ छु भनी आफैले आफूलाई थम थमाउने गरेमा आफैमा सबल पक्ष उत्पन्न हुन्छ र आत्म सम्मोहन आफैले आफैलाई गर्नुपर्दछ। जीवन सफल हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-सात

सचेत र अर्ध -सचेत मस्तिष्क

(Conscious and sub-conscious mind)

मानव मस्तिष्कको दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere) तर्फ अर्ध सचेत मस्तिष्क (Sub-Conscious Mind) र बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) तर्फ सचेत मस्तिष्क (Conscious Mind) रहन्छ। उक्त दुवै तर्फका मस्तिष्कको अलग-अलग कार्यहरू हुन्छन्। सचेत मस्तिष्क (बायाँ गोलार्ध) ले विचार, बुद्धि, तर्क, गणित, विज्ञान जस्ता विषय सम्बन्धित जीवनमा घट्ने प्रत्येक घटनाका क्रिया, प्रतिक्रियाको, तुलना, मूल्याङ्कन, विश्लेषण एवं विवेचना गर्दछ। मनमा लागेका विचार एवं तरङ्गलाई शब्दको रूपमा, भावको रूपमा, सम्वेगको रूपमा शारीरिक हाउभाउ र व्यवहारबाट देखाउँछ, प्रस्तुत गर्दछ निष्कर्ष निकाल्दछ। जब व्यक्तिलाई चित्त नबुझ्ने घटना, तर्क, विचार, अवस्था, परिस्थिति, सङ्गत, व्यवसाय लामो समयसम्म सामना गरिरहनु पर्ने हुन्छ, त्यस्तो हुँदा उसमा विस्तारै बिस्तारै नकारात्मकताको विकास र वृद्धि हुँदै जान्छ। यसरी अधिक समय र दिनसम्म नकारात्मक विचार एवं चिन्तन भईरहन्छ भने स्वाभाविकरूपमा सचेत मस्तिष्क (बायाँ भाग) मा नकारात्मक धारणा वृद्धि भईरहन्छ र त्यसले सचेत दिमागलाई लोसे, बोधो, सुस्त बनाउन थाल्दछ जसरी कम्प्युटरमा धेरै फाइलहरू हुँदै गएपछि क्रमशः काम गर्न ढिलो (ह्याङ्ग) हुँदै जान्छ। यसरी टाउकोमा एक प्रकारले दुखाई सुरू हुन्छ, रिस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उठ्ने, चिडाचिडा स्वभाव देखापर्ने काममा आलस्यता हुने जस्ता स्वभाव देखापर्न थाल्दछ।

सचेत मस्तिष्क (बायाँ भाग) एक प्रकारले ठोस जस्तो अलिक कसिएको पदार्थहरू रहेको हुन्छ भनिन्छ। अर्ध सचेत (दायाँ भाग) मस्तिष्क सचेत मस्तिष्क जस्तो तुलना गर्ने, मूल्याङ्कन गर्ने, विश्लेषण गर्ने क्षमता हुँदैन यस कारणले गर्दा लामो समय एउटै प्रकृतिको विचार सचेत मस्तिष्कमा पर्दा अर्ध सचेत मस्तिष्कले त्यसैलाई नक्कल गरी कार्य गर्न थाल्दछ र सोही अनुरूप प्रतिक्रिया देखाउन थाल्दछ। किनकी अर्ध सचेत मस्तिष्कले कल्पना, भावना, आन्तरिक बोध, शाहस, उत्साह, डर, प्रेम, आदि जस्ता सम्बेगात्मक भावनाहरू दर्साउँछ। यसले ज्ञानको आधारमा नभई अनुभवलाई आधार मानेर क्रिया, प्रतिक्रिया जनाउँछ। यो अर्ध सचेत मस्तिष्कले के परिणाम दिन्छ त्यसको मतलब गर्दैन। घटनालाई जसरी हेर्ने आदत बनाएको छ, सोही अनुसार मात्र हेर्दछ तसर्थ आफूलाई कस्तो परिणाम र प्रभाव पार्नु छ, त्यही अनुसारको गर्नुपर्‍यो।

कुनै नयाँ विषय एवं कुरा सिक्नु छ भने सचेत मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ, पटक पटक त्यही कुरालाई दोहोर्‍याए पनि उक्त विषय बढी समयसम्म रहनका लागि अर्ध सचेत मस्तिष्कले त्यसलाई नक्कल गरी लिन्छ र अरूवेला पनि त्यो आदतको रूपमा भण्डारण भई बस्दछ। त्यसैले भण्डारण भइसकेपछि आफूले सचेत नभएता पनि उक्त परिस्थिति आएपछि त्यो आफै निक्लन थाल्दछ। त्यसको उदाहरणका लागि कुनै साइकल सिक्दा पटक पटक लड्दै सिक्दै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दा गर्दै गति तिब्र र गति न्यून गरेर कुदाउन बाटोमा आउँदा दायाँबायाँ मोड्न ब्रेक र पाइडलको गति मिलाउन पूरा ध्यान दिनु पर्दैन आफसेआफ अर्ध चेतन मस्तिष्कमा भण्डारण भइ बसेकाले स्वतः हुन थाल्दछ। त्यस्तै मोटर साइकल र कारको पनि क्लज, ब्रेक, एक्सिलेटर र स्टेरिङ वा हेण्डल सुरू सुरूमा सबैको गति मिलाउन सिक्दा कति गाह्रो हुन्छ पछि कुन वेला ब्रेक लाग्यो, क्लज लाग्यो, गेयर फेरियो परिस्थिति र बाटाको अवस्था अनुसार आफसे आफ निर्देशित भई काम गर्न थाल्दछ त्यो सब अर्ध सचेत मस्तिष्कमा भण्डारण भएर वसिसकेपछि हुन्छ। त्यस्तै अन्य नकारात्मक वा असहजता बोकेको धारणा विश्लेषण र विचार पनि लामो समय रहेपछि सो कुरा अर्ध सचेत मस्तिष्कमा घर गरेर बसेपछि भावना कल्पनाका तरङ्गका रूपमा आउन थाल्दछन् र मन र शरीरमा नकारात्मकता विकास हुन्छ र त्यसको परिणाम स्वरूप शरीरका ग्रन्थि र नशाहरू, कोषहरूमा एक प्रकारको कडापन सुरू हुन थाल्दछ। ग्रन्थिबाट निस्कने हर्मोन र रसहरूको सन्तुलनमा असर पार्न थाल्दछ जसले गर्दा मन र विचार बढी शरीरलाई सन्तुलन गराउने भन्दा असन्तुलन गराउने आफैले आफैलाई कमजोर ठान्ने वा आफूलाई अरूभन्दा बढी नै बुज्रुक सम्झिने र पारिवारिक सामाजिक आध्यात्मिक पक्षमा विचलन हुने वा सङ्गतिबाट टाढा हुँदैजाने प्रकृति हाबी हुन थाल्दछ।

यदि अर्ध सचेत मस्तिष्क नकारात्मक भयो भने शरीरमा कार्टिजोल जस्ता तनाव उत्पन्न गर्ने रसस्रावहरू सक्रिय हुन्छन्। तनावका रसस्रावका कारण मांशपेशीमा रक्त कोषिका नली कडा हुनगई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुटुमा रक्त प्रवाहमा असहज उत्पन्न हुन जाने प्रबल सम्भावना समेत रहन्छ। तनावका बखत शरीरलाई बढी शक्ति खर्च गर्नु पर्ने हुन्छ। सकारात्मक विचार सकारात्मक सोच र दृष्टिकोण बनाउँदा शरीरमा एण्डोरफिन्स, डोमापाइन, सेरेटोनिन्, अक्सिटोक्सिन जस्ता खुसी हर्मोनहरू (रसस्राव) सक्रिय हुन जान्छन्। त्यसले मांसपेशी, रक्तनली नरम र सहज बन्दछन् जसले व्यक्तिलाई प्रफुल्लित, बनाइ राख्दछ। त्यसैले सोचमा सकारात्मकता ल्याउने कठिन परिस्थितिको विस्लेषण पनि सकारात्मक ढङ्गबाट गरिदा त्यसबाट पाठ सिक्दा अर्ध सचेत मस्तिष्क (सब कन्सियस माइण्ड)मा पनि सकारात्मक सन्देश जान्छ किनकी यसले सचेत मस्तिष्क (कन्सियस माइण्ड) को अनुकरण गर्ने गर्दछ। त्यसैले पढ्ने विद्यार्थी पनि पढेको पढैगर्दा भन्दा पढेर त्यसलाई सम्झने त्यसको कल्पना गर्ने कार्यमा त्यो भन्दा बढी दिमाग लगाउनाले मस्तिष्कको बायाँ गोलार्धबाट दायाँ गोलार्धमा विषय भण्डारण हुनजान्छ र सोही अनुसार पछिसम्म, लामो समयसम्म स्मरण रहने कारण त्यही हो। मस्तिष्कको सचेत गोलार्धमा १० प्रतिशत विषयहरू रहन्छन् भने ९० प्रतिशत अर्ध सचेत (सब कन्सियस माइण्ड)मा रहेको हुन्छ यसर्थ सचेत भन्दा अर्ध सचेत मस्तिष्कमा विशाल भण्डारण भएको हुन्छ र हाम्रा हरेक वानी व्यवहार आदत सवै अर्ध सचेत अथवा मस्तिष्कको दायाँ गोलार्धमा रहेको हुन्छ। अर्ध सचेत (सब कन्सियस माइण्ड) मस्तिष्क बाट नै व्यक्ति निर्देशित भएको हुन्छ। सचेत मस्तिष्क (कन्सियस माइण्ड)को आदेशलाई सजिलो सँग अर्ध सचेत मस्तिष्कले पालना गर्दैन किनकी यो ९० प्रतिशत आयतन लिएर बसेको हुन्छ त्यसैले बाहिर देखावटी केही समय स्विकार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरेको नाटक परिस्थितिवस गरेता पनि वास्तवमा उसले मात्र तयार भएकैहुँदैन। यसर्थ भन्ने गरिन्छ केही समय पछाडि आफ्नो पुरानै प्रवृत्तिलाई दोहोऱ्याउन पुग्दछ। सचेत मस्तिष्क (मस्तिष्कको बायाँ गोलार्ध) ले एउटा निश्चित समयमा परिवर्तन गर्न खोजिएको विचार अभ्यास गरिरहेपछि अर्ध सचेत मस्तिष्कहरू (मस्तिष्कको दायाँ गोलार्ध) मा जान्छ र उक्त विचारले आफ्नो बानीकोरूपमा घर बनाउँछ।कुनै पनि परिस्थिति र बस्तु देखिदा त्यसमा भाव उत्पन्न हुनमा अनुभवले भूमिका खेल्दछ उक्त अनुभवको भण्डारण नै अर्थ सचेत मस्तिष्कमा रहेको हुन्छ र त्यसले निर्णय गर्नमा ऊर्जा प्रदान गर्दछ। त्यही भएर एउटै बिषय वस्तुका प्रति व्यक्तिका धारणा अलग अलग हुन सक्दछन् किनकी उसको विगतका क्रिया प्रतिक्रियाको भावहरूमा अलग अलग भण्डारण भइसकेको हुन्छ। अतः राम्रो सोच, विचार भयो भने मात्र त्यसको नक्कल अर्ध सचेत मस्तिष्कमा थुप्रिएर बस्दछ र प्रतिक्रिया सोही अनुसार सकारात्मक हुन्छ र जीवन पद्धति सुखमय र दृष्टिकोण तटस्थ एवं यथार्थ परक बन्न जान्छ। त्ससैले प्रत्येक सोचाइमा तटस्थ र सकारात्मक बन्नु पर्दछ, जसले व्यक्तिलाई सुखमा लैजान्छ सुख र दुख वस्तु होइन विषय हो र सोच्ने तरिका हो नत्र व्यक्ति पाएर पनि दुखी नै बन्दछ नपाउनेले नपाएता पनि सुखी नै हुन्छ। व्यक्तिले आफूमा विचार, दृष्टिकोण सकारात्मक बनाएमा त्यही धारणा, बिचारको नक्कल दायाँ तर्फको मस्तिष्कमा भण्डारण हुन्छ र व्यक्ति राम्रो र सकारात्मक अनुभूति हुन थाल्दछ। यो प्रयास निरन्तर गरेपछि पुराना विकारहरूमा शुद्धीकरण हुन गई सकारात्मक सोचको विकास हुन थाल्दछ र व्यक्ति सुखी र प्रफुल्ल बन्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-आठ

अनिच्छित विचार, सोचमा परिवर्तन

(Change of Non-Interested Concept and Thought)

व्यक्तिमा रहेका कतिपय सोच, धारणा, विचारको कारणले गर्दा नै नकारात्मकताको विकास हुने हुँदा मानसिक तथा शारीरिक अस्वस्थता देखापर्न थाल्दछन्। व्यक्तिले सर्वप्रथम कुन विचार वा धारणा आफू भित्र रहेको छ जसले आफूलाई नकारात्मकता तर्फ लगिरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ। व्यक्तिले आफूलाई प्रफुल्लित राख्न आफ्नो आत्म सम्मानमा ठेस लगाउनु हुँदैन, स्वरक्षा गर्नु पर्दछ अरू धेरै सम्भावनाहरू रहेका छन्, प्रत्येक व्यक्तिका सीमितताहरू (Limitations) हुन्छन् र प्राप्त उपलब्धिहरूलाई स्वीकार गर्दै त्यसैलाई आधार बनाईअगाडि बढ्नुपर्दछ भन्ने कुरालाई आत्मसात् गर्नु पर्दछ। आफूले आफैलाई सुझाव दिने, निर्देश गर्ने र आफूलाई सकारात्मकता र सफल व्यक्तिको रूपमा रहेको सोच बनाउने विधिलाई स्वयम् सम्मोहन (Self-Hypnotism) भनिन्छ। सम्मोहनका विषयमा यस भन्दा अगाडि पनि चर्चा गरि सकिएको छ। यहाँस्वयम् सम्मोहन के कसरी सामान्यतः समाजमा भईरहेको छ र व्यक्तिले कसरी आफूलाई सम्मोहन गर्ने र आफ्ना अनिश्चित अथवा दुख दिने विचारबाट सुखदायी व्यक्तिको रूपमा रूपान्तरित भई आफूलाई सन्तुलित राख्ने तरिकाबारे प्रस्तुत गरिनेछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आधुनिक कालमा समेत विभिन्न धर्मगुरू, धार्मिक संस्थाका प्रवचनकर्ताहरू एवं विभिन्न परामर्श दाताहरूले विभिन्न विधिहरू अवलम्बन गर्दछन्। तर्कहरू र कथाहरू प्रस्तुत गरी व्यक्तिको मनलाई जित्दछन् त्यसपछि व्यक्ति उनीहरूका निर्देशन, आज्ञा, उपदेशलाई उनीहरूले भने अनुसार अनुसरण गर्दछन् र त्यसको परिणाम देखिन थाल्दछ। हरेक परिणामका पछाडि आफू भित्रको "म" लाई चिनौं, भनिन्छ। आफूलाई बुझ्न सकियो र आफूलाई पिडा तर्फ लैजाने सोच र दृष्टिकोणलाई पहिल्याउन सकियो भने धेरै समस्याहरूको हल अथवा समाधान त्यही हुन्छ। प्रत्येक प्रतिस्पर्धाहरू अरूसँग नभई आफ्नो आफैसँग गर्नु पर्दछ, हिजो भन्दा आज झन्बढी राम्रो गर्न सन्तुलन बढाउनका लागि कार्य तथा सोंच गर्नु पर्दछ नत्र अरूसँगप्रतिस्पर्धा गर्ने सोच मात्र राखियो भने कालान्तरमा त्यसले आफूलाई इर्श्या तर्फ डो¥याउदै आक्रोश, रिसबढाउँदै नकारात्मकता तर्फ लैजान्छ र मानसिक र शारीरिक समस्यामा परिणत हुनजान्छ।

हाम्रा अग्रजहरूले भनिरहेका थिए र छन् आफ्नो जस्तो सोच छ त्यस्तो नै व्यक्ति बन्दछकिनकी आफ्नो सोच अनुसार नै विचार बन्दछ र जस्तो विचार बन्दछ त्यस्तै बानी (Habit) बन्दछ अनि जस्तो आदत भयो सोही अनुसारका क्रियाकलाप व्यवहार हुन्छन् र उक्त व्यवहारका कारण नै व्यक्तिले परिणाम पाउँछ। कसैले पनि आफूलाई नराम्रो वनौ र नराम्रो गरौं भन्ने लागेको हुँदैन उज्वल र सुखद भविष्यका लागि कार्यहरूगरिन्छकिनकी उसको नियमित सोच र विचार मनमा त्यही चलेको हुन्छ। वर्तमानमा भएका तथा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
निर्वाह गरेका भूमिकाको कारण नै भविष्यको बाटो (Path) तय हुने हो। व्यक्तिले सोचिरहने विषयले नै उसको व्यवहारलाई निर्देश गर्ने भएकाले व्यक्तिले सुखद भविष्य निर्माणका लागि सोच (Thought) मा परिवर्तन गर्नु पर्दछ। त्यसैले एकजना विद्वान् हेनरी फर्ड (Henry Ford) ले भनेका छन् "तिमी जे सोच्छौ त्यो गर्न सक्छौ अथवा जे तिमी गर्न सक्दिन भन्ने सोच्छौ तिमीले गर्न सक्दैनौ"। त्यसैले सकारात्मक सोच बनाई राख्नुपर्दछ र त्यसलाई आफ्नो आदत बनाउनु पर्दछ जसका केही परिणामहरुः

१. सकारात्मक सोच राख्दा व्यक्तिमा रहेका नकारात्मक ऊर्जाहरू हराउँदै जान्छन् र व्यक्तिको आत्म विश्वास (Self Confidence) मा वृद्धि हुन्छ र आत्म नियन्त्रण (Self-Control) मा वृद्धि हुन्छ।

२. शाहस र आत्मनिर्भर (Courage and Self-Dependent) मा वृद्धि हुन गई सफलता र स्वतन्त्र जीवन प्राप्त हुन जान्छ।

३. व्यक्तिलाई मेहनत गर्न मन लाग्ने हुन थाल्दछ कुनै कुनै रचनात्मकता (Hard Working and Creativity) मा लीन हुन मन लाग्ने हुन्छ र कार्यमा गुणात्मक सुधार हुन थाल्दछ।

४. अन्य व्यक्तिका साना मसिना कमी कमजोरीहरूमा क्षमा (Forgiveness) दिन मन लाग्दछ अरूलाई सहयोग गर्न मन लाग्न थाल्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५. निःस्वार्थता (Self-Less) मा अभिवृद्धि हुन थाल्दछ जसले व्यक्तिमा सुखीपन (Happiness) उत्पन्न हुन्छ, सकारात्मक तथा सुखीपन उत्पन्न हुने हर्मोनहरू शरीर भित्र उत्पादन र रसस्राव हुन थाल्दछ।

यदि माथि उल्लेख गरिए अनुसारका विषयहरू उत्पन्न हुने भएमा व्यक्ति सफल हुन्छ भने, कुन बेला के पालना गरिएमा यस्तो सकारात्मक सोचमा रूपान्तरित हुन थाल्दछ। त्यसबारे चर्चा गरौं।

प्रत्येक बिहान उठ्ने बित्तिकै यी कुरा सोच्नु पर्दछ पटक पटक दोहोऱ्याउनु पर्दछ।

१. उठ्ने बित्तिकै मुस्कान सहित उठ्ने
२. हरेक बिहान म प्रसन्नताका साथ उठ्छु भन्ने पटक पटक मनमा ल्याउने
३. आजको यस बिहानले मेरो लागि नयाँ अवसर ल्याउने छ जसलाई म पहिचान गर्न सक्नेछु
४. मेरो आफ्नोनिर्णयमा म आफू पूर्ण रूपमा विश्वास गर्दछु
५. म आफूलाई प्रेम गर्दछु
६. म आफू सफल बन्ने प्रक्रियामा छु
७. म मेरो जीवनको नेता आफै हु
८. मलाई यस्तो महसुस भइरहेछ आज मेरो लागी धेरै राम्रो हुने वाला छ
९. मेरो जीवनमा भइरहेका सबै राम्रा कामहरूका लागि म हृदयदेखि आभार व्यक्त गर्दछु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. मेरो जीवनको म शक्तिशाली रचनाकार हु, म राम्रो मात्र सोच्ने गर्दछु र जो सोच्दछु त्यही प्राप्त गर्दछु
११. म सारा संसारमा अरू भन्दा फरक छु मेरा लागि हरेक दिन नयाँ नयाँ रचनात्मक विचार आउँछन्
१२. जो म सोच्दछु त्यो म गर्दछु, मेरो सोचाई, बोलाई र गराइमा एकरूपता छ
१३. म कसैलाई हानी हुने र म आफूलाई पनि हानी पुऱ्याउने कुरा कहिल्यै सोच्दिन
१४. म अरूलाई चित्त दुख्ने गरी बोल्दिन र कुनै कार्य गर्दिन
१५. मेरो लागि राम्रो हुने बनाएको योजनामा निरन्तर लागि रहन्छु
१६. म अल्छी भएर बस्दिन

यी माथि उल्लेख गरिएका र त्यस्तै आफूलाई आफैले आत्मसुझाव दिने खालका बिचार मन मनै दोहोऱ्याउनु पर्दछ, लेखेको पढेर वा मोवाइलमा रेकर्ड गरेर ओछ्यानबाट ब्युझने (Awake) वित्तिकै सुरू सुन्न वा भन्न थाल्नु पर्दछ। मलाई अरूले भन्दा पनि आफैले सुधार गर्नु पर्दछ, मेरो समस्याको समाधान कर्ता म आफै हु, नकारात्मक द्वन्द्वले म आफैलाई नोक्सान पुऱ्याउने हुँदा, म सकारात्मक सोच मार्फत आफूलाई जीवनमा सफल, सुखी र निरोगी बनाउदछु भन्ने सोच्नु पर्दछ आफूमा नकारात्मक सोच कसैका प्रति इर्स्या, द्वेष, आक्रोस, नोक्सानी आदि बारे सोच्दा उक्त व्यक्तिलाई त थाहै हुदैन उ आनन्दसँग वसिरहेको हुन सक्दछ तर आफूमा उक्त प्रवाह र विभिन्न ग्रन्थिहरूले निकाल्ने हर्मोन तथा मस्तिष्कबाट प्रवाह हुने अन्य तरङ्ग (Waves) तथा एमेकडालाबाट निस्कने रसले आफ्नो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वभावमा चिडचिडा तथा झर्कोफर्को हुने र विस्तारै रक्तनलीहरू कडा बन्न थाल्दछन् र मुटुको चालमा वाधा र शरीरमा बन्ने ग्लुकोजमा घटी वा बढी र पाचन प्रणाली (Digestive System) मा असर हुन गईसुरूमा मनमा उठ्ने निरन्तर द्वन्द र त्यसको कारण शरीरमा विभिन्न रोगका लक्षणहरू देखापर्न सुरू गर्दछन् र अन्तत्वगत्वा आफैलाई साइलेन्टकिलरको रूपमा विभिन्न अङ्ग एवं छाला र अनुहारमा तथा वानी व्यवहारमा अरूले थाहापाउने गरी लक्षण देखा पर्न थाल्नेछ। स्वयम् आफूलाई नै घातक सिद्ध हुन्छ। यदि त्यसो हो भने सकारात्मक सोच्ने अभ्यासले के विगार्दछ र केही गर्नु पर्दैन मनमा सोचे भईहाल्यो। त्यसको अभ्यास आज अहिले बाटै सुरू गरौं र आफ्नो चिकित्सक आफै वनौ स्वयमका लागि पूर्व सचेत वनौ, जागरूक वनौ, आफू भित्रको घटित विचारको प्रभावलाई वेला बेला महसुस गर्दैरहु र अभ्यासमा लागि रहुँ।

बिहान ब्यूँझिने बित्तिकै मुस्कुराउँदै आफू प्रति बनाउने सोचबारे भर्खरै चर्चा गरियो अव सुत्न जानु अगाडि वा ओछ्यानमा पुगेपछि निदाउनु पूर्व दैनिक रूपमा अभ्यास गरौं।

प्रायः धेरै व्यक्तिहरू निदाउनु पूर्व दिनभरि भएका समाधान नभएका समस्याहरूबारे सोच्दा, सोच्दै निदाउने गर्दछन्, स्वाभाविक नै हो जुन कुराले आफूलाई बढी असर पारेको छ त्यसकै विषयमा दिमागमा कुरा खेल्दछ र त्यसको असर व्यक्ति निदाएता पनि भित्र प्रकृयामा परिरहन्छ। निदाएकोबेला पनि मस्तिष्कमा भईरहने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रक्रिया निरन्तर रूपले स्वचालित रूपमा चलिरहेको हुन्छ। यसर्थ निदाउनु भन्दा ५ मिनेट १० मिनेट अगाडिदेखि आज दिनभरि भएका राम्रा कुराहरूको स्मरण र त्यसले आफूलाई केही सिकाएको फाइदा भएको सोच्ने र आफूलाई सफल व्यक्तिको रूपमा आफैलाई धन्यवाद दिनु पर्दछ, अर्को भोलि बिहान कतिखेर उठ्ने त्यो आदेश आफूले आफैलाई दिने र उठ्ने बित्तिकै सुखी बन्न खोजेका कुरा गर्ने सम्झने र त्यसपछिका योजना संक्षेपमाबनाई निद्रामा जाने अन्तिममा आफ्नो खुसी प्रकट गर्दै निदाउँदा त्यसको प्रभाव राम्रो पर्दछ, आफै अभ्यास गरेर हेर्नु होला।

सुत्ने वेलामा व्यक्तिको मस्तिष्कमा अल्फा तरङ्ग (Alpha Waves) चल्ने भएकोले त्यसलाई दिनहुँ दोहोऱ्याउदा सब कन्सियस माइन्डमा जान्छ र आदत (Habit) को रूपमा विकसित हुने हुँदा र बिहान पनि मस्तिष्कमा उक्त तरङ्ग सामान्य हुने हुँदा सोही समयमा विभिन्न प्रवचन, सुझावले व्यक्तिलाई सहजै प्रभाव पार्दछ। व्यक्तिले बिहानबेलुका आत्म सुझाव दिने अभ्यासले सचेत मस्तिष्कबाट अर्ध सचेत मस्तिष्कमा रूपान्तरण गर्ने उद्देश्य हो पछि त्यही आदत बन्दछ। व्यक्तिका धेरै जसो वानी व्यवहारहरू (Habits) वाल्यकालमा विभिन्न व्यक्ति र परिस्थितिले डर देखाएर कमजोर बनाउने खालका शब्दहरू प्रयोग गरेर आफू भित्रको सामर्थ्य र शक्ति एवं क्षमतालाई पर्दा लगाइदिएको हुन्छ जस्तो तिमीले त्यसो गर्ने होइन, तिमी त्यो गर्न सक्दैनौ, तिम्रो दिमागले भ्याउँदैन, यो तिम्रो काम होइन तिमी यस्ता यस्ता कुरामा डराउनु पर्दछ आदि भनेर एकदमै एउटा थाहा नपाइदो विश्वास एवं मूल्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मान्यता बनाइदिएको हुन्छ। नयाँ जे कुरा आएपनि त्यही नजरले व्याख्या गर्ने बुझ्नेहुँदा वस्तुनिष्ठ ढङ्गले व्यक्तिले कुरा बुझ्न सक्दैन सबै सबकन्सियस माइण्डमा बसेको हुन्छ र त्यसले स्वचालित रूपमा व्यक्तिलाई निर्देश गरेको हुन्छ। उक्त माइण्ड ९० प्रतिशत रहेको हुन्छ र त्यसैले व्यक्तिमाथि राज गरेको हुन्छ। कुनै पनि कुरा दोहोऱ्याएको दोहोऱ्याइ (Repeat and Repeat) गरे पछि सचेत मस्तिष्कका कुरा अर्ध सचेत मस्तिष्कमा जाने हुँदा परिवर्तन हुन्छ, संसारका अद्भुतकुराहरूमा विश्वास गर्नुपर्दछ। व्यक्ति भित्र अथाह र विचित्र शक्ति हुन्छ, आत्मविश्वास गर्नुहोस जरूर हुन्छ। राति निदाउनु पूर्वकम्तीमा ५ मिनेट अगाडि अभ्यासहरू महसुस गर्नुहोस। त्यस बेला सचेत मस्तिष्क र अर्ध सचेत अचेतन मस्तिष्कको सम्बन्धमा टुट्न लागेको हुन्छ त्यस बेलामा महसुस गरिएका बिचारहरू स्वतः सम्मोहन (Auto Hypnosis) को रूपमा दिमागमा जान्छ र ताला लाग्दछ र भोलि सचेत मस्तिष्कमा स्थानान्तरण भइरहन्छ जसले पुराना दिमागमा आफूलाई कमजोर तुल्याउने विषयलाई हटाउन मद्दत गर्दछ। दुईवटा अक्षर जस्तै "म" र "हुँ" को बीचमा तपाई आफ्नो लागि समुचितशब्दहरू राखेर महसुस गर्नुहोला, उदाहरणका लागि केहीयहाँ प्रस्तुत गरिन्छ जो निश्चित समय पारेर अति विश्वास जागृत गराई कम्तीमा २१ दिन सम्म लगातार दोहोऱ्याई रहने र यसैलाई बिहान पनि उठ्ने बित्तिकै पनि दोहोऱ्याई रहे हुन्छ। तर आफू र अरू व्यक्तिलाई होच्याउने, अरूको नराम्रो सोच्ने हुनु हुँदैन, शान्त र राम्रो कुराहरूलाई लिदा मात्र सकारात्मकता वृद्धि हुन्छ। दिनहुँ आफूले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरेका राम्रा राम्रा सफल कामलाई सङ्कलन गर्ने र सम्झने गर्नुपर्दछ। अभ्यासका लागि निम्नअनुसारकुराहरू सदा बिहानबेलुका स्मरण गर्ने जसले जीवनलाई सफल बनाउँछ।

१. सर्वप्रथम बिस्तारै लामो स्वास २ पटक तान्ने र एकदमै बिस्तारै छाड्ने,
२. शान्त भाव राख्ने, महसुस गर्ने एवं आँखाबन्द गर्ने,
३. म मेरो जीवनलाई सफल र निरोगी हुन सकारात्मक मात्र सोच्दछु,
४. मेरो सोचाइले मलाई उच्च शिखरमा पुऱ्याउनेछ,
५. म मेरो आफुस्वयमको र अरूको बारेमा नराम्रो सोच्दिन, कुभलो चाहँदिन,
६. मेरो मनमा आउने विचारलाई सकारात्मक हो या नकारात्मक के हो छुट्याउँछु एवं सकारात्मकलाई मात्र व्यवहारमा उतार्छु।
७. अरूलाई दुखः हुने शब्दको प्रयोग गर्दिन,
८. म शिक्षित हु,
९. म भित्र असिमित शक्ति छ,
१०. म भाग्यमानी हुँ,
११. म आन्तरिक रूपमा तागतदार छु,
१२. म मेहेनती छु,
१३. म मनको धनी छु,
१४. म निडर छु,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१५. म शाहसी छु,

१६. म वोलेको कुरा पुऱ्याउँछु,

१७. म नपुग्ने कुरा सोच्दिन र बोल्दिन,

१८. म निरन्तर स्वास्थ्यभइरहेको छु,

१९. म भित्र रचनात्मकता रहेको छ,

२०. म भित्र अद्भुत अद्वितीय क्षमता छ,

२१. मेरो वानी व्यवहारबाट म सबैको प्यारो हुन्छु,

२२. मेरो व्यवहाले म प्रभावशाली बन्नेछु,

२३. म जे सोच्छु त्यसले मेरा आफ्नो र अरूको भलो गर्ने गर्दछ,

२४. म मेरो कामको परिणामलाई स्विकार गर्दछु,

२५. मलाई कुनै दुखः छैन,

२६. मा सुखी छु , सुख मेरो कर्म र सोंचमा छ,

२७. मेरो आफ्नो बहस भन्दा बाहिरको परिणाम स्वीकार्छु।

प्रत्येक विषयका २ वटा पाटाहरू हुन्छन्, तुलना गरी रहदा दुःख भान हुन सक्दछ। आज सम्मको जीवनको यो गतिलाई स्विकार गर्नु पर्दछ। निद्रापूर्व ध्यानमा जाँदै सो विषयबाट आफूलाई आफैले विश्वस्त पारेर आदतमा लगेपछि अद्भुत क्षमताको उजागर हुन्छ व्यक्ति सुख महसुस गर्न थाल्दछ, सुख महसुस गर्न थालेपछि जीवनमा सफलता र मन र शरीरका कमजोरीका लक्षणहरू जे छन्तिनीहरूमाविजय प्राप्त हुनेछ। आत्म विश्वास जगाउनु नै जीवनमा सफलता उन्मुख हुनु हो र यही कुरा पाउन जगाउन व्यक्ति मन्दिर, मस्जिद, चर्च, गुरूद्वारा, भजन मण्डली एवं विभिन्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परामर्शदाता, धर्मगुरूहरूलाई भेटी आफूमा पनि उक्त शक्ति ग्रहण गर्न खोजिरहेका हुन्छन्; आफैले अभ्यास गरी प्रकृतिमा भएको अद्भुत, अद्वितीय रहस्यबाट त्यो शक्ति र क्षमता आफूभित्र खिच्न सफल हुन सकिन्छ तर अभ्यास निरन्तर राख्नु र गहिराइमा जानेप्रयास गरिरहनु पर्दछ जसले जीवनलाई जीवनकालभर सार्थक बनाउन मद्दत पुऱ्याउदछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय-नौ
संसार कसरी चलिरहेको छ एक दृष्टिकोणको सन्दर्भ

सृष्टि, संभार र संहारकर्ताको माहाशक्ति केन्द्र

ईश्वर/प्रभु/देउता/खुदा/परमेश्वर/अल्लाह/देवादिदेव/गड-जसलाई अदृश्य तर शक्तिको श्रोत/जीबनदाताको रूपमा कल्पना गरिको छ। सृष्टिको रचना, सम्भार र संहारकर्ता चक्र (Cycle) को अध्येताको रूपमा मानिएको छ जसलाई सर्बशक्तिशाली सबै संसार ब्रह्माण्डको भुमिकाकर्ता, चक्रियपद्धतिको रचनाकार मुलउर्जा, शक्तिकेन्द्र प्रकाशबिन्दु मानिएको छ ।

त्यसोभए के यो नहुदा सृष्टि रोकिन्छ ? अथवा के नभएमा मुलरूपमायो बनस्पति, जिबजन्तु, चराचुरुंगी, मानब आदि यिनीहरूको अस्तितव रहने छैन, भन्ने कुराको तार्किक तथ्यको आधारमा केलाई कुलाई गरौं।

त्यस्तो शक्ति, उर्जाको मूलस्रोत अथवा जीव तथा प्राण भएका अदृस्य शुक्ष्मदेखि ठुलासम्म प्राणि एवम् बनस्पतिको "मुलप्राण" उर्जाश्रोतको चालक के हो त भन्ने कुरामा तार्किक र बस्तुपरक ढंगले खोज्ने क्रममा ताप नभए केही हुँदैन कि भन्ने परिकल्पना गर्न सकिन्छ; किनकि, फंगी, झार, रूख बिरूवा, बनस्पति उम्रिदैन, बिरूवा बनस्पति नभए, त्यसैलाई आहारा बनाएर बस्ने किरा,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

फटयांग्रा, भ्यागुता, साहाकारी जीबजन्तु नहुने भए, साहाकारी जीव नभएपछी, मांसाहारी प्राणि नहुने भए तिनीहरूको अस्तित्व नभएको वा नहुने स्थानमा अथवा कुनैपनि झार, बनस्पति केही नहुने स्थानमा मानव जातीको पनि उत्पति पनि प्राकृतिकरूपले हुन् सक्दैन।

एउटा निस्चित तापक्रम वा तापको मूल स्रोत सूर्यलाई नै मान्न सकिन्छ। सूर्यबाट प्रसारित ताप नै किरण हो प्रकाश हो। पृथिवीबासीको नाताले बिहान, दिउँसो, साँझ र रात्रि गराउने मुख्य कारक पनि उनी हुन्।

आंगोको स्रिस्टि गर्ने पनि सूर्य नै हुन् यसर्थ आंगो (Fire) पनि सूर्य कै अंश हो, आगोबाट बाल्ने दियो, दीप सबै सूर्यकै अंश हो, ताप उत्पन्न नभई आगो उत्पन्न हुन्न र बल्दैन पनि उक्त तापको कारण सूर्य हो ।अब कुरो उठ्नसक्छ आगो त भयो त्यसोभय बिजुलीबत्ती अथवा बिद्युत उर्जा (Electric Enrgry) त सूर्यसँग कसरी सम्भब भयो भन्ने तर्कले ठाउँ लिन पनि सक्छ, त्यसको लागि बिचार गरौ सूर्यको तापको कारण नै पानि निक्लन्छ, जलवाष्पको शुक्ष्मरूप बायुमंडलमा अक्सिजन (प्राणबायु) प्राप्त हुन्छ र फैलिन्छ। बायुमंडलको स्थिति अनुसार नै जीव प्राण भएका देखिने र हाम्रा आँखाले नदेखिने शुक्ष्म प्रांण भएका जीव र बनस्पति शृष्टि हुन्छन् र भएका छन्। जीव एवम् बनस्पतिहरू उत्पन्न हुन् एवम् बृद्धि र बिकाश हुन।उनै सूर्यको शक्ति, उर्जा, प्रकाश वा किरण जे नाम भनौं नाम त विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरूले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आ-आफ्नो तरिकाले नाम दिएका होलान त्यसतर्फ नजाउ, नाम भन्दा पनि त्यसलाई बुझाउन खोजेको बिषय, आसय महत्वपूर्ण कुरा हो त्यो आखिर सूर्यको प्रकाश वा ताप नै हो। प्रत्येक प्राणीलाई आवश्यक पर्ने ताप उनीहरूको क्षमता अनुसार ग्रहण गर्न लालायित हुन्छन्, सक्षम हुन्छन् र बढी भए पछी त्यसबाट बच्न आफ्नो आवरणमा परिबर्तन गराउछन् । यसर्थ एउटा निश्चित मात्रा भन्दा बढी लिन सक्दैनन्, सकिदैन यसरी प्राणलाई चलायमान गराउने उनै सूर्यको प्रकाश वा त्यसबाट उत्पन्न तापको कारण हो।

यो चर्चा बस्तुबादी बिषय हो, यसलाई भौतिक दृस्टीकोण नै भन्नु पर्छ, यी कुरामा सूर्यको प्रकाश र त्यसैको आधारमा सृष्टि चलिरहेछ, होइन भन्ने र यसको बिरूध्धमा बहस हुन्छ जस्तो मलाई लाग्दैन तसर्थ मेरो तर्कमा हाम्रो शरीर छ त्यो भौतिक बिषय हो भने हामीमा उत्पन्न हुने विचार चाहि अध्यात्म हो, शरीर र त्यसको चेत वा चेतना दुइ भागमा बाड्दा यौटै बस्तुका दुइवटा पाटा हुन् एक भौतिक अर्को अध्यात्म जो भौतिक छ छाम्दा, सुग्दा, देख्न सकियो तर बिचार बोलीबचन, लेखन गरेर अभिव्यक्त बिषय आएको, गएको देखिदैन थाहा चाहि हुन्छ त्यो अध्यात्म हो। हरेक चिजका दुइ पाटा छन् जस्तै दिन र रात, सुख र दुखः, जन्म र मृत्यु,उज्यालो र अध्यारो, सजिलो र अप्ठ्यारो त्यस्तै बस्तु र बिचार दुइ पाटा रहेका छन् यसैले बस्तु भौतिक र बिचार अध्यात्म हो। यी बीच आपसी सम्बन्ध रहेको हुन्छ र त्यो उत्पन्न गराउने तत्व पनि सूर्यको अस्तित्व बिना कल्पना गर्न सकिदैन यसर्थ यसको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
मूलस्रोत शर्बशक्ति उर्जा सूर्यको किरण वा प्रकाश नै हो। जस्तो पृथिबीमा रहेका हामी मान्छेहरूका लागि सबैको उर्जा शक्तिको मूलस्रोत एउटा त्यहि हो त्यो सूर्य होः यसर्थ पृथिवीमा यत्रतत्र सर्बत्र छरिएर रहेपनि उही सूर्यको आधारमा चलायमान छौ। सूर्यको आधारमा प्रकाश दिने अर्को चन्द्रमा जो रात्रिको समयमा रहदा पृथिवीमा उज्यालो बनाएर शितलता प्रदान गर्दछ र हामी मान्छेहरू सूर्य र चन्द्रमाको स्थिति र गर्भधारण र जन्मको आधारमा त्यसले पार्ने प्रभाबका बारेमा अध्ययन, अनुसन्धान र भविश्यबाणी गर्ने चलनमा रहेका छौ, उक्त चन्द्रमा पनि सूर्यको प्रकाशको कारणनै चम्किलो हुने पूर्ण वा अपूर्ण वा आंसिकरूपमा देखिने गर्दछ। आकाशबाट बर्षाद गराउने तापको कारण जलबाष्प उत्पन्न गराउने, साधारण उदाहरण पानीमा लुगा धोईसके पछि सुकाउदा त्यहा भएको पानि तापको कारणले सुख्खा हुन्छ, घाम जति चर्को छ त्यतिनै आधारमा ढिलो चाडो लुगा सुक्छ, त्यस्तै एउटा भाडामा पानि राखेर ताप दिई उमालेपछी पानि क्रमस बाफ बनि हावामा मिसिन्छ भने भाडोको पानि सकिदै जान्छ। प्राकृतिक बनस्पति, हाम्रा आँखाले नदेखिने जीव, प्राणदेखि आँखाले देखिने जिबहरू र प्राणबायु अक्सिजन यो बायुमंडल सारा उनै सूर्यको प्रकासमा निर्भर छन्। उनैको कारण उत्पन्न भएका छन्, प्राणबायु र तापको मात्रा यदि हामी मान्छेलाई यथोचित नपाउने हो भने व्यक्तिले आफ्नो प्राणको अस्तित्व यथारूपमा बचाउनै सक्दैन। यसरी यी दुइ सूर्यको किरण र प्राण बायु अक्सिजन लिने हाम्रो सामर्थ्य चाहि हामीमा हुनपर्यो, त्यति भएपछि मात्र हामी त्यसलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वतः लिन पाउछौ। यो बाताबरणवाट निशुल्क पाइने उक्त अक्सिजन मान्छेले नियन्त्रणमा लिएर आफ्नो अधिकार क्षेत्रमा सम्पतिको रूपमा पार्यो भने त्यसलाई पनि शुल्क तिर्न बाध्य हुनुपरिरहेछ। उक्त बायु जहासुकै उपलब्ध छ जब मान्छे कमजोर भइ अक्सिजन नाकमा नै राखिदिनु पर्ने बेलामा पैसा तिर्नुपर्छ, नत्र पाउदैनौको परिस्थिति सिर्जना हुनजान्छ। यसरी अक्सिजन किन्न नसक्दा चाडै मृत्यु बरण गर्नु पर्दछ। यसरी हामी बाच्न वा जिउन एवम् आनन्दित प्रफुल्लित रही बाचुन्जेल रहने हो भने संकलनको राशिलाई श्रेष्ठताको बिषय नबनाई गौण बनाउने हो भने शरीरको आवश्यकता अनुसार खान, शरीरको बृद्धि र बिकास एवम् रक्षाका लागि त्यस्तो तछाड मछाडको स्थिति सिर्जना नहुनसक्छ। हाम्रो शरीरको प्रत्येक कोष, मांसपेशी, रक्तनली, ग्रन्थी, मस्तिष्क एवम् सबै इद्रियहरूलाई यथोचित अक्सिजन चाहिन्छ त्यहि यथोचित अक्सिजन पुऱ्याउने प्रयोजनार्थ हामीले बिहान बेलुका वा समय समयमा निश्चित मात्रामा हिड्नु पर्छ भनेको हो। अनुलोम, विलोम, भ्रामरी यी सबले त्यहि अक्सिजन पुऱ्याउन मदत गर्दछ अक्सिजन पुगेपछि त्याहा निश्चित ताप पनि सँगसँगै पुग्दछ। निस्चित ताप र प्राणबायु भयपछी उक्त अंग वा भाग स्वास्थ्य बन्दछ त्यसपछि खानाको आवश्यकता पर्दछ। शरीरका कुनै भाग वा क्षेत्रमा अक्शिजन र ताप नमिले पछी त्यो भाग वा अंगमा असन्तुलन सुरू हुन्छ त्यसैले हामीले ख्याल गर्नु पर्छ केही शरीरमा गडबड भयो भने ज्यान चिसो वा तातो हुने गर्छ बाहिर छालामा रगत नभएजस्तो सेतो हुदै जाने वा रगत फुट्ला जस्तो रातो हुने गर्छ अनुहार नै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
रातो हुन्छ। हाम्रो शरीरलाई उर्जा दिने सोंचपनि हो, सोंच अनुसार शरीरका ग्रन्थिमा सन्तुलित रसश्राब हुने वा घटी-बढीहुने भन्ने कुराको निर्धारण गर्दछ त्यसको प्रभाब रक्तकोष मार्फत देखिन्छ यसैले शरीरमा तापक्रम नमिलेको खण्डमा त्यो सुचना मात्र हो त्यो रोग होइन मुलकारण पत्तालाउनु पर्छ।

शरीरको निश्चितमात्राको ताप राख्न शरीर चलायमान राख्नु जरूरि छ। नत्र शरीरले ताप ग्रहण गर्ने क्षमतामा ह्रास गराउछ शरीरले ताप ग्रहण गर्न छोडे पछी अंगहरूमा चाडै बुडचौली ल्याउछ त्यस अंगको आयु कम हुन जान्छ यसर्थ तापलाई नियमित गर्न प्राणबायुलाई सर्बत्र पुऱ्याउन सन्तुलित सोच र नियमित शारीरिक सक्रियता जरूरि छ। त्यो तापको मूलस्रोत सूर्य हो।

संसारका दृष्य अदृष्य प्राणी, जीव, जन्तु जलचर, उभयचर, स्थलचर, वायूमण्डलीय तत्त्व, वनस्पतीय जल र स्थल तत्त्व र विरूवा सबैको अस्तित्त्व र जल आफ्नै अस्तितत्व अथवा जल, समुन्द्र, नदी वहाव किन छ भन्दा निश्चित ताप (Temperature) र त्यसको मात्रा (Amount) एवं डिग्रिको घटवडको कारण उत्पन्न हुने र पुनः त्यसको वृद्धि भई एउटा निश्चित समयचक्र पुरा गरेपछि पुरानो जुन जुन तत्त्वबाट बनेको थियो त्यसैमा मिल्न जाने गर्छ। जस्तो एउटा वृहत अर्थमा एउटा वृक्ष (Tree), जलतत्त्व, पृथ्वी तत्त्व, वायूमण्डलीय तत्त्वमा निहित हुन्छ, बिज मार्फत विकास र वृद्धि हुँदै जान्छ, त्यो ढल्छ उक्त वृक्ष कुन दिशामा ढल्छ भन्ने कुराको निर्धारण उस्को वृद्धि र वायूको चाप र पृथ्वीको आकर्षणको निकटता र उस्को

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

माथिल्लो भागको भारले निर्धारण गर्दछ। आखिर ढल्छ, भाचिन्छ र क्रमस मक्काउँदै मक्काउँदै जान्छ, जमिनमा वा जलमा निश्चित समय हुँदै गएपछि त्यो वृक्षको ठुटोमा विभिन्न किराहरू उत्पन्न हुन्छन् र त्यसलाई क्रमस फुसफुस्याउँदै माटोसँग मिलाउछन् र सुरूमा माटोलाई मलिलो, उर्वर बनाउने जस्तो देखिन्छ, विस्तारै माटोमा नै मिल्दै जान्छ र पछि माटो र त्यो हिजोंको रूख छुट्याउन गाह्रो हुन्छ। त्यो उसबाट बनेको मलका कारण अन्य वनस्पति तथा किराहरूको फेरी उदय हुन्छ र ति पनि फेरी त्यसैगरी वृद्धि विकास हुँदै आफ्नो स्वरूपलाई परिवर्तन गराउने मूलचक्र चलिरहन्छ र अगाडि भने जस्तै त्यो रूख माटोमा मिसिन्छ भने वायूतत्त्व वायूमणडलीय वायूमा नै मिसिरहेको हुन्छ।

यहाँ जंगलमा रहेको त्यो वृक्षको सन्दर्भ या हाम्रो वरीपरीका फूल वा फलका साना देखि ठूला बोटको चर्चा गर्दा पनि उसको चक्र पनि त्यहि छ। वनस्पतिहरू यसरी नै अस्तित्वमा आउँछन् र फेरी माटो र वायू (Soil and Air) मा विलिन निरन्तर हुन्छन्। यही क्रम प्राणी, जीवतन्तु र मान्छेमा पनि लागु हुन्छ। वायू,जल र माटो सहितको कारण उत्पन्न हुन्छन्, त्यहि वायु, जल र माटोकै कारण वृद्धि, विकास हुन्छन् र एउटा निश्चित आयू पूरा गरेपछि उर्जाको मूल स्रोतलाई ग्रहण गर्ने र आफ्नो शक्ति प्रवाह गर्ने निष्काशन गर्ने शक्तिमा निस्क्रियता आउँदै, आउँदै पुन त्यहि जल, वायु र माटोका तत्त्वमा विलिन हुने क्रमले निरन्तरता पाउँछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
मान्छेको लागि यिनै रहस्यहरूको खोज र प्राप्ति, फेरी पनि प्राप्ति निरन्तर प्राप्ति अथवा आवश्यकता, फेरी अर्को आवश्यकता फेरी पनि आवश्यकता, सँग्रह, फेरी सँग्रह अझै सँग्रह, चाहना, उपाय, फेरी चाहना (Interest/will Power, Solution) जिज्ञासा, फेरी जिज्ञासा, आशा (Hope) फेरी आशा, फेरी पनि आशा, त्यसले उत्पन्न गर्ने निराशा, उत्थान, पुर्नउत्थान यि सब चलिरहन्छन्। यि सब पनि उत्पन्न हुनुमा निश्चित तापको, निश्चित वायूको, निश्चित आकास (खाली स्थान) र माटोको, जलतत्त्वको कारण सम्भव भएको हुन्छ। ताप उत्पन्न गर्ने गराउने स्रोतहरू विभिन्न होलान् तर त्यसको मूलस्रोत सूर्य विनाको यि सब जल, जलचर, स्थलचर, चराचुरुङ्गी, किराफटयाङ्ग्राब, ब्याक्टेरिया, भाइरस (देखिने/नदेखिने) अनि जीव तन्तु, मान्छे कल्पना गर्न सकिन्छ। मान्छेले खाने लाउने, वस्ने सुविधाका लागि बनाएका सबै चिजवस्तु, साधन पृथ्वी तत्त्वबाटै, माटोबाटै निकालिएका हुन। यिनिहरूको नास भएपछि समय लाग्ला तर माटोमा नै विलिन हुन्छन्। जलमा नै र हावामा नै विलिन हुन्छन्। गड्यौलाले सिधै माटो खान्छ त्यस्तै अरूले खाने पनि माटो र जलकै तत्त्व हो र खाइसकेपछि विभिन्न तत्त्वमा विभाजन गरी शरीरले तत्त्वहरू प्राप्त गर्छ आखिर समग्रमा वृहत अर्थमा त्यो माटोको तत्त्व हो तर शक्तिमा परिणत गर्न निश्चित ताप चाहिन्छ त्यो तापीय शक्तिको मूख्य स्रोत सूर्य नै हो। यसरी सूर्यले उत्पन्न गराउने शक्ति दिन्छ र त्यसलाई क्रमस विकास गर्ने शक्तिको मूलस्रोत पनि उहि हो र नास गरी पुनः जल, स्थल र वायुमा विलिन गराउने पनि उहि हो जति बढि सूर्यको ताप बढि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुन्छ विलिन हुनलाई त्यति नै शिघ्रता हुन्छ। अर्को उदाहरण सगरमाथामा हराएका मान्छे र प्राणीहरू धेरै वर्षसम्म हिउँको चिसोका कारण विलिन हुन सकिरहेका हुदैनन्। फ्रिजको चिसोमा आलै जस्तो देखिने कारण पनि मान्छेको आफ्नो प्रयत्न स्वरूप अप्राकृतिक यन्त्र, साधन बनाउन पुग्यो त्यसैको कारण हो ।

संसारमा उत्पन्न भएका प्रत्येक देखिने, नदेखिने ब्याक्टेरिया, भाइरस, फङ्गी, लेउ, झार, वनस्पति, माछा, भ्यागूता, गोही आदि जलचर किरा, फट्याङ्ग्रा, चराचुरूङ्गी, सरिसृप (घर्सेर हिड्ने जीव), जनावर मान्छे अथवा देखिने, नदेखिने, वोल्ने, नवोल्ने वनस्पति, प्राणी सब हिड्ने, घस्रिने, उड्ने, पौडीने, तैरिने आदि सब एक अर्काका कुनै न कुनै रूपमा कारक र कारण हुन। यिनिहरूवीच अन्तर सम्बन्ध रहेको छ। यिनिहरूबीचको सन्तुलनले चलायमान सिर्जना गरेको हुन्छ। आखिर सिर्जना अथवा उत्पन्न भएपनि निश्चित समयपछि पुरानो जे बाट निक्लिएको हो त्यहि गएर विलिन हुने प्रक्रिया चलिरहन्छ। संसारको सबै प्राणीहरूको चक्र पनि यही नै हो। यहाँ विर्सनु हुदैन ति सब गर्न ताप (Temperature) चाहिन्छ। त्यसको मूलस्रोत सूर्य नै हो। यि सब भौतिक वस्तुहरू वा देखिने वस्तुहरू त विलिन भए, तथापि त्यो चक्र चलिरहन्छ तर चेतना काहाँ जाला यसको पनि तार्किकताको पाटोमा जाऔं।

चेतनाको तत्त्व काहाँ जान्छ भन्ने विषयमा अझ रहस्य छ। त्यहि रहस्यले छुट्टै शक्तिको परिकल्पना प्रत्येक मान्छेलाई गर्न बाध्य पारेको छ। यो रहस्यमा अहिले धेरै कुरा नगरौ तर मान्छेको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवित रहदा र प्राण जाने बित्तिकै वजन अथवा तौलमा कति फरक छ, त्यो तत्व नै चेतन तत्व हो कि एक जना बैज्ञानिक डुनकान म्याकडुगल (Duncan MacDougall) ले सन् १९०७ मा प्रकासित प्रतिबेदन अनुसार त्यतिखेरको मान्छेको तौलको फरक २१.३ ग्राम रहेको पाइयो जो ६ जना मान्छेको प्रयोगात्मक अध्ययनबाट गरेको उल्लेख गरेका आधारमा प्राणको तौल त्यति रहेछ भन्न सकिन्छ अर्को अध्ययनबाट चुनौती नहुन्जेलसम्मको लागि यही मानौं।

"न सुरू न अन्त्य"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्दर्भसामग्री (Bibliography) :

- Choube,saryu Prasad,phD; Abnormal Psychology and modern life,Binod Pustak Mandir Agra-2,1988/89
- Rahman, Ajirmun,1990, General Psychology, shree JainendraPress,A-45 narayan phase,New Delhi
- Sinha,Raj rajeshwory Prasad,Roy Bimalprasad and Kumar Abadhesh,1985,print shree shyam Bihari press,patna-800004
- Lefton,Lester A. and Branon Linda:Psychology, eight edition printed in the united state America
- Ramdev swami, Yog sadhana wa yog chikitsa Rahasya, Divya Prakashan,Haridwar-249408,Uttaranchal
- Gitamrit, Chakrawarti, kshitiz Chandra, third edition,2053 B. S.,Adait sanstha prakashan Bibhaag,Adaitmarg,Kathmandu
- Subedi,khagendra Prasad, Nepalese Civil Service Employees,Scholar Press,printed by Schaltungsdienst Lange O.H. G., Berlin. 2019A.D.ISBN:978-613-8-84108-1
- https://en.wikipedia.org/wiki/21_grams_experiment.

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लेखक परिचय

डा. खगेन्द्र प्रसाद सुवेदीको जन्म वि.स. २०२४ साल भाद्र २९ गते बिहिवार मोरङ्गको हरैचा भन्ने ठाँउमा भएको हो भने वाल्यकाल राजघाट-९, मोरङ्ग पछि झापा जिल्लाको दमक कायम भएको स्थानमा विताएको हो र निम्नमाध्यमिक सम्मको प्रारम्भिक शिक्षा श्री सिंहदेवी नि.मा.वि., दमक, बाह्रघरे, माध्यमिक तहको शिक्षा श्री हिमालय माध्यमिक विद्यालय, दमक (घरभन्दा पैदल ३ घण्टा टाढा) मा भएको थियो। विराटनगरको महेन्द्र मोरङ्ग बहुमुखी क्याम्पसमा स्नातक तहसम्म र स्नातकोत्तर तहको अध्ययन त्रिभुवन विश्वविद्यालय, किर्तिपुर, काठमाडौबाट मनोविज्ञान विषयमा र जनप्रशासन क्याम्पस, काठमाडौंबाट पब्लिक एडमिनिष्ट्रेसन विषयमा स्नातकोत्तर गरी २ विषयमा स्नातकोत्तर र भारतको उदयपुर जिल्ला राजस्थानको प्यासिफिक युनिभर्सिटीबाट विद्यावारिधि सन् २०१६ मा हासिल गर्नुभयो।

लेखक सुवेदी निजामती कर्मचारी २०६३ को उत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार र राष्ट्रपतिबाट प्राप्त हुने नेपाल विद्याभुषण पदक 'क' २०७४ बाट विभुषित हुनुभएको छ।

उहाँले नेपालको निजामती सेवाको कर्मचारी छनौट प्रणालीको एसेसमेण्ट सेन्टर वैज्ञानिक प्रणालीलाई निजामती तथा सुरक्षा निकायमा भित्राउन नेतृत्वदायी भूमिका खेल्नु भएको छ भने साइकोमेट्रिक टेष्टलाई सञ्चालन गर्न विभिन्न सार्वजनिक निकायमा सहयोग पुऱ्याउनु भएको छ। कम्पेटेन्सी म्यापिङ्ग, कार्य विश्लेषण र सक्षमता पहिचान गर्ने जस्ता प्राविधिक क्षेत्रमा विशेष दक्षता हासिल गर्नुभएको छ। उहाँको समसामयिक विषयमा समय समयमा राष्ट्रिय पत्रपत्रिका लेख तथा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा अनुसन्धानात्मक रचनाहरू (वेलायत) र पुस्तक समेत (जर्मनीमा) प्रकाशन भएका छन्। उहाँको रूची अध्ययन, अनुसन्धान, विकास प्रशासन, मानवश्रोत व्यवस्थापन र मनोविज्ञानको क्षेत्रमा विशेष रहेको पाइन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal